



S A I S O N N

2022-2023



Madame, Monsieur, chers amis,

Avec les consignes sanitaires mises en place, nous sommes heureux de vous avoir retrouvés et d'avoir réussi à maintenir toutes les activités durant la dernière saison.

A l'heure où nous rédigeons ce programme, nous espérons que la situation à la rentrée nous permettra de continuer en toute sécurité, nous y serons vigilants en suivant la législation dans les règles.

Le Conseil d'Administration, qui vous a préparé cette programmation 2022/2023, vous propose de repartir tous ensemble pour une nouvelle saison.

L'adhésion annuelle est fixée à 22 € pour chaque adhérent et 6 € pour les enfants de 6 à 12 ans. Pour rappel, l'adhésion à 17 € pour les personnes vivant sous le même toit a été supprimée lors de la dernière assemblée générale.

Elle ouvre droit à toutes les activités sauf la gymnastique (voir le tarif page 15).

Ces tarifs ne seraient pas possibles sans le soutien constant de la ville de Rouen et sans l'engagement considérable de tous les bénévoles, administrateurs, animatrices et animateurs. Pour remplir notre rôle d'acteur de lien social sur le quartier et sur l'ensemble de l'agglomération, nous sommes toujours prêts à accueillir des bonnes volontés pour contribuer à la continuité de notre action.

Notre site internet (<http://www.maisondesloisirs-deve.fr>) est notre meilleur outil de communication, alors consultez le et **parlez-en autour de vous !** Il est mis à jour au fil de la saison.

Pour les adhérents enregistrés sur notre site, un accès à des informations supplémentaires vous est proposé.

L'inscription et le paiement de nos spectacles et de nos stages sont possibles en ligne pour tous.

Vous pouvez également nous suivre sur notre compte Facebook : Association Maison des Loisirs Dévé Rouen,

Bonne rentrée et belle saison à tous,

Pour le Conseil d'Administration

Les Co-Présidents

Françoise BEHERAY, Yannick DESOMBRES, Catherine SAVARY

Pour plus de renseignements, nous vous recommandons de nous joindre en priorité :
sur notre site : www.maisondesloisirs-deve.fr ou sur notre messagerie : contact@maisondesloisirs-deve.fr.

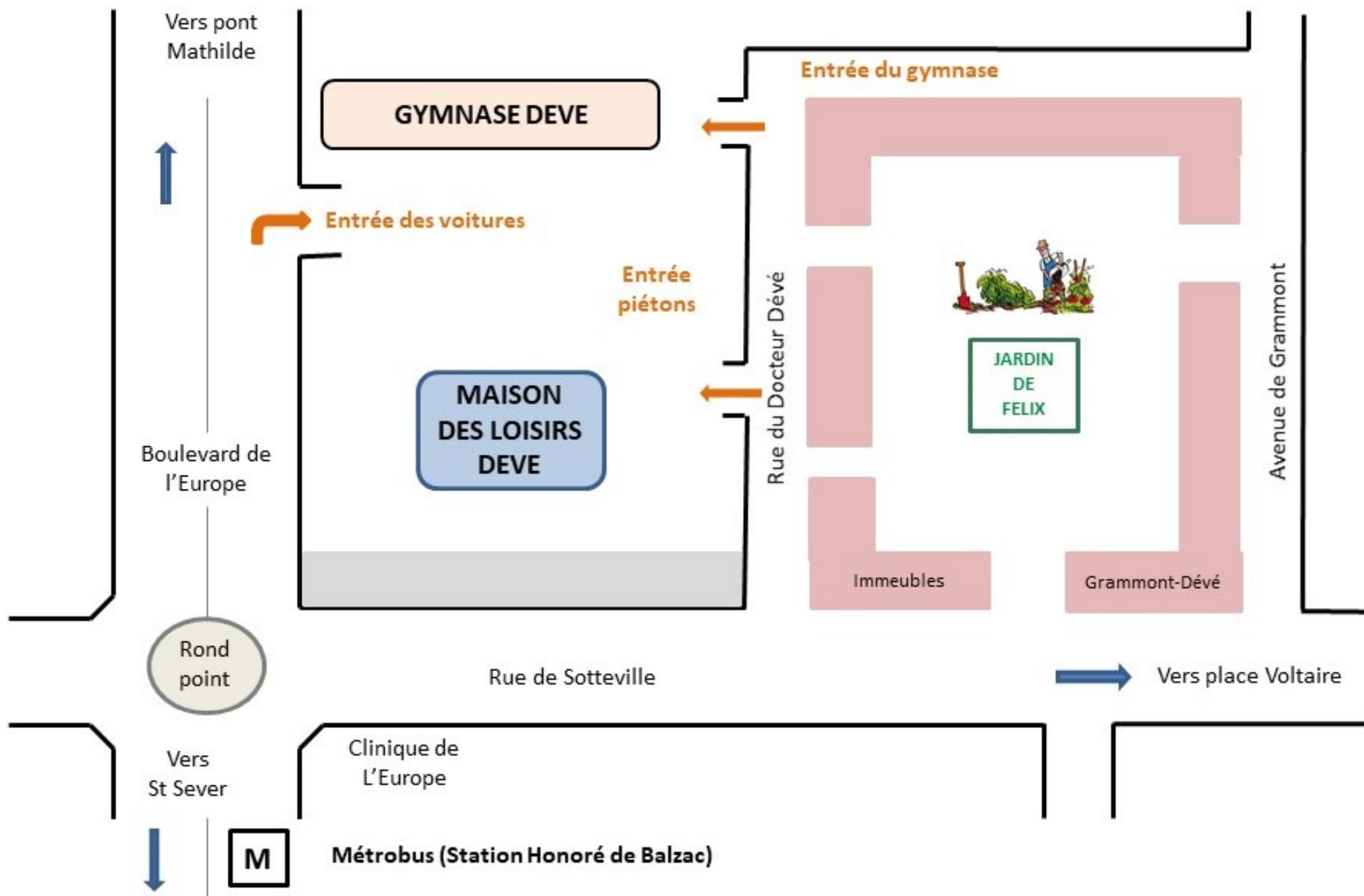
RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES (RGPD)

L'adhérent est informé que l'association collecte et utilise ses données personnelles renseignées sur le bulletin d'adhésion dans le cadre de son contrat d'adhésion avec l'association.

Les données personnelles de chaque adhérent sont utilisées à des fins de gestion associative (versement de l'adhésion, certificat médical de non-contre indication à la pratique sportive ...), mais également à des fins statistiques non-nominatives. Ces données ne seront ni cédées, ni vendues à des tierces personnes.

La fourniture de votre adresse e-mail permet également à l'association de vous informer sur ses actualités (newsletters, évènements...), mais aussi de vous prévenir d'éventuelles modifications de dates et d'horaires d'activités.

Pendant la période de conservation de vos données, nous mettons en place tous les moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles.



Entrées :

Piétons : 14 rue du Docteur Dévé - 76100 Rouen (adresse postale)

Voitures et piétons : 45 boulevard de l'Europe - 76100 Rouen

E-mail : contact@maisondesloisirs-deve.fr

Tél. : 07 60 18 19 68

Site : www.maisondesloisirs-deve.fr

Saison 2022/2023

<u>ACTIVITE OÙ EST PAYEE L'ADHESION :</u>	Montant :
--	------------------

Mr Mme **NOM :****Prénom :****Date de naissance :****Adresse :**

Code postal : Ville :

Tél. fixe : Tél. port :

E-Mail :

- Souscription à l'assurance complémentaire "dommages corporels" : <i>(Ne concerne que les activités sportives)</i>	
OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>

- Autorise la parution sur tout support de photos de groupes prises au cours d'activités et où je pourrais apparaître.	
OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
<i>(En cas de réponse négative, merci de fournir une photo à l'Association)</i>	
Date et signature de l'adhérent :	

--

ADHESION NON REMBOURSABLELes chèques sont à établir à l'ordre de la **MAISON DES LOISIRS DEVE.**

MONTANT DE L'ADHÉSION POUR LA SAISON 2022/2023

<u>Toutes activités :</u> Le paiement de l'adhésion donne accès à toutes les activités sauf à la gymnastique		
Adultes :	22 €	
Enfants :	6 €	de 6 à 12 ans
Enfants :	gratuit	pour les moins de 6 ans mais avec inscription obligatoire

<u>Gymnastique :</u> Le paiement de l'adhésion à la gymnastique donne accès à toutes les autres activités.		
Adultes :	90 €	

***AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ
EN CAS DE SUSPENSION OU D'ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ***

Au moment de l'établissement de notre programme, **nous sommes à la recherche d'animatrices ou d'animateurs bénévoles** pour les activités suivantes :

- ANGLAIS - 1^{er} niveau
- ANGLAIS - conversation
- ZUMBA, URBAN DANCE ou autre discipline sportive

Merci de nous aider et d'en parler autour de vous afin que ces activités puissent reprendre en cours de saison.



ATTENTION

Nous espérons que la saison 2022/2023 se déroulera normalement, **cependant les activités de la Maison des Loisirs sont toujours conditionnées par l'actualité de la covid 19.**

En cas de nouvelles décisions gouvernementales, vous serez informés par affichage à la Maison des Loisirs ainsi que sur notre site internet.

ACTIVITÉS, CONFÉRENCES, STAGES POUR ADULTES ET

ANIMATIONS POUR LES ENFANTS ET LA FAMILLE



	<u>Pages</u>		<u>Pages</u>
➤ Animations, soirées et sorties..... 	01	➤ Gymnastique / fitness.....	14/15
➤ Allemand (1 ^{er} niveau et niveau avancé)	02	➤ Jardin de Félix	16
➤ Allemand (conversation)	03	➤ Lecture	17
➤ Anglais	04	➤ Photo (atelier)	18
➤ Balade du dimanche 	05	➤ Rando douce	19
➤ Bridge	06	➤ Randonnée pédestre	20/21
➤ Chant	07	➤ Rando « marche sportive avec bâtons »	22
➤ Danse de société	08	➤ Stages	23/24
➤ Découverte	09	➤ Tarot	25
➤ Dictée	10	➤ Temps libre	26
➤ Ecriture	11	➤ Tennis de table 	27
➤ Espagnol	12	➤ Tricot	28
➤ Fenêtres ouvertes.....	13	➤ Règlement général sur la protection des données	29

SOIRÉES, ANIMATIONS ET SORTIES

- **Samedi 15 octobre 2022** **19 H 30** Soirée musicale avec le groupe Fournagnac (*)
- **Samedi 19 novembre 2022** **19 H 30** Diaporama « Chadar, le fleuve gelé » présenté par Olivier Danbricourt (*)
- **Samedi 10 décembre 2022** **18 H 00** Assemblée générale puis apéritif convivial
- **Samedi 04 février 2023** **20 H 30** Théâtre d'en haut présente « le Scoop » de Marc Fayet
- **Samedi 11 mars 2023** **19 H 30** Diaporama - Cuba, cocktail de couleurs révolutionnaires présenté par Denis Besnard (*)
- **Samedi 15 avril 2023** **20 H 30** Concert Rock-Rockabilly-Saul avec Nidcy Namite
- **Dimanche 14 mai 2023** **10 H 00** Rallye pédestre avec repas le soir (*)



(*) soirée suivie d'un repas

INSCRIPTIONS :

Pour les soirées avec repas (*) : A la boulangerie, 32 place Voltaire - 76300 Sotteville-lès-Rouen
du mardi 11 jours au mardi 4 jours avant la soirée.

Inscriptions uniquement les lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi de 9 H/13 H et 17 H/19 H.

Pour les soirées spectacles : A la Maison des Loisirs Dévè ou sur notre site en suivant le lien « paiement en ligne »

PAS D'INSCRIPTION PAR TELEPHONE

NB : Nous vous rappelons que le paiement des soirées est demandé lors de l'inscription et que le **dernier délai du mardi est irrévocable.** (Pas de remboursement en cas de désistement).

Par ailleurs, les **personnes ne venant qu'aux soirées devront également prendre la carte d'adhésion** à la Maison des Loisirs.

ALLEMAND (1^{er} niveau et niveau avancé)

Animatrice : Francine LANSSADE

*Wollen Sie Deutsch lernen ?
oder besser Deutsch sprechen ?*

Vous êtes curieux de découvrir la langue allemande et les pays qui parlent l'allemand ...
pour vous un petit groupe de débutants (maximum 15 personnes).

Vous avez déjà quelques bases de la langue allemande mais vous n'avez pas pratiqué depuis quelques années,
venez réviser vos acquis : grammaire, tournures usuelles.... et cela dans une ambiance chaleureuse.
(maximum 20 personnes).

**Les LUNDIS de : 17 H 15 à 18 H 30
18 H 30 à 20 H 00**

**groupe A : 1^{er} niveau
groupe B : niveau avancé
(hors vacances scolaires)**

➤ 19 septembre 2022	➤ 06 et 27 février 2023
➤ 03 et 17 octobre 2022	➤ 13 et 27 mars 2023
➤ 07 et 21 novembre 2022	➤ 03 avril 2023
➤ 05 décembre 2022	➤ 15 et 22 mai 2023
➤ 09 et 23 janvier 2023	➤ 05 et 19 juin 2023

ALLEMAND (conversation)

Animatrice : Nicole FRITZ



Amis germanophiles, venez échanger en toute simplicité et convivialité dans la langue de Goethe sur des thèmes choisis collégalement.

Les VENDREDIS ci-dessous de 17 H 00 à 18 H 30
(hors vacances scolaires)

Groupe de 15 personnes maximum



➤ 16 et 30 septembre 2022

➤ 07 et 21 octobre 2022

➤ 18 novembre 2022

➤ 2 et 16 décembre 2022

➤ 6 et 20 janvier 2023

➤ 03 et 10 février 2023

➤ 03, 17 et 31 mars 2023

➤ 14 avril 2023

➤ 05 et 19 mai 2023

➤ 09 et 23 juin 2023

ANGLAIS

Animatrice : Annie AUREY

En attente d'animateur :

En attente d'animateur :

groupe B - niveau avancé

groupe A - 1^{er} niveau

groupe C - conversation



Vous souhaitez rafraîchir vos connaissances en anglais, bases grammaticales, tournures d'utilité quotidienne.....
ou encore, vous avez un bon niveau d'anglais et vous voudriez simplement converser avec d'autres.

le JEUDI tous les 15 jours (hors vacances scolaires)

- 20 personnes maximum pour les groupes A et B
- 15 personnes maximum pour le groupe C «conversation»

INSCRIPTIONS : le JEUDI 15 SEPTEMBRE 2022 de 18 H 00 à 19 H 30

en fonction de l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles

Pour les groupes A et C, une liste d'attente sera établie

REPRISE : groupe B « niveau avancé » : Jeudi 22 septembre 2022 de 18 H 00 à 19 H 30

BALADE DU DIMANCHE

Coordination : Jean Claude CHAUVEL - Christine MORO

Pour ne pas rester devant la télévision et profiter du grand air, une promenade d'environ 8 Km est proposée à tous, adultes et enfants.



Tenue recommandée :

Des vêtements adaptés au temps dans lesquels vous serez à l'aise et **des chaussures de marche**.

Prévoir des chaussures de rechange pour le retour, surtout si vous êtes en co-voiturage.

Emportez de quoi vous désaltérer et faire face aux petites fringales.

Les rendez-vous auront lieu devant la grille de la Maison des Loisirs, 45 boulevard de L'Europe - 76100 Rouen avec , si possible, votre véhicule personnel à 13 H 15 pour un départ à **13 H 30 précises**.

INSCRIPTIONS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 de 18 h 30 à 19 h 30 à la Maison des Loisirs

CALENDRIER DE L'ANNÉE

➤ Dimanche 25 septembre 2022	➤ Dimanche 26 février 2023
➤ Dimanche 23 octobre 2022	➤ Dimanche 26 mars 2023
➤ Dimanche 27 novembre 2022	➤ Dimanche 23 avril 2023
➤ Dimanche 22 janvier 2023	➤ Dimanche 11 juin 2023 (départ à 11 H 00 et prévoir le pique-nique)

NB : Une participation aux frais de carburant de 0,25 €, par km et par voiture, à diviser par le nombre de passagers, sera demandée aux personnes transportées.

La Maison des Loisirs décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol sur les véhicules lors des sorties.

BRIDGE

Animateur : Francis BERNARD

TOUS NIVEAUX, PAS DE COMPÉTITION



Si vous souhaitez pratiquer le bridge,
venez donc nous rejoindre

**Tous les MARDIS de 18 H 15 à 20 H 15
(sauf en août)**

Les cartes vous attendent...

REPRISE : LE 13 SEPTEMBRE 2022

CHANT



Animatrice : Hélène BOTALLA

Nous ne sommes absolument pas une chorale et nous ne demandons pas de compétences musicales particulières. Nous sommes juste un groupe désireux de passer un moment convivial de partage d'émotions musicales et d'écoute de l'autre.

Aussi n'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Attention les dates sont susceptibles de changer en cours d'année.

Groupe de 25 personnes maximum

Nous vous proposons de nous retrouver **les VENDREDIS ci-dessous de 14 H 30 à 16 H 00**



➤ 30 septembre 2022	➤ 10 et 17 février 2023
➤ 07 et 14 octobre 2022	➤ 03, 10, 24 et 31 mars 2023
➤ 18 et 25 novembre 2022	➤ 14 avril 2023
➤ 09 et 16 décembre 2022	➤ 05, 12 et 26 mai 2023
➤ 06, 13 et 20 janvier 2023	➤ 02 et 09 juin 2023

DANSE DE SOCIÉTÉ

Attention !
Modifications des
groupes et horaires

Animatrices :

Françoise DILLARD et Marie-Pierre PEULVEY (groupe 1)

Françoise DILLARD, Laurence DULONDEL, Marie-Pierre PEULVEY (groupe 2)

Françoise DILLARD, Laurence DULONDEL, Marie-Pierre PEULVEY (groupe 3)

Venez découvrir les plaisirs de la danse de société (rock, cha-cha-cha, rumba, lindy hop, bachata, danse en ligne.....)
Cette activité, ouverte à tous, est proposée par des bénévoles qui aiment la danse et veulent vous initier dans la détente et la simplicité. Une participation régulière est souhaitable.

TOUS LES MERCREDIS (hors vacances scolaires)

INSCRIPTIONS : MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022 de 19 H 00 à 20 H 30

pour les 3 groupes, sans danse ce jour là.

Une personne s'inscrivant à l'activité ne peut inscrire qu'une seule autre personne.



REPRISE de l'activité : MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

- Groupe 1 :** de 18 H 45 à 19 H 45 (maximum 40 personnes)
débutants Nouveaux adhérents et les participants du groupe A de la saison précédente ayant 2 ans d'ancienneté voire plus.
- Groupe 2 :** de 20 H 00 à 21 H 00 (maximum 40 personnes)
Intermédiaires Pour les participants du groupe C de la saison précédente et du groupe A de la saison précédente ayant plus de 2 ans d'ancienneté et le niveau.
- Groupe 3 :** de 21 H 10 à 22 H 10 (maximum 40 personnes)
confirmés Pour les participants du groupe B de la saison précédente

DÉCOUVERTE

Coordination : Marie-Agnès LANGLOIS
Chantal LÉONARD
Jocelyne CAPUT



Si vous souhaitez vous évader de votre quotidien et mieux connaître les richesses qu'offre notre région (musées, jardins, entreprises, etc...), rejoignez-nous un jeudi par mois.

Les rendez-vous ont lieu devant la grille de la Maison des Loisirs, 45 boulevard de l'Europe - 76100 Rouen, **AVEC VOTRE VÉHICULE.**

RENDEZ-VOUS à 13 H 45 pour un départ à 14 H 00 précises

➤ Jeudi 29 septembre 2022	➤ Jeudi 12 janvier 2023	➤ Jeudi 11 mai 2023
➤ Jeudi 13 octobre 2022	➤ Jeudi 09 février 2023	➤ Jeudi 15 juin 2023 (*)
➤ Jeudi 10 novembre 2022	➤ Jeudi 09 mars 2023	➤ Jeudi 06 juillet 2023 (*)
➤ Jeudi 01 décembre 2022	➤ Jeudi 13 avril 2023	

(*) Sorties à la journée (les modalités seront précisées ultérieurement par affichage à la Maison des Loisirs)

NB : Une participation aux frais de carburant de 0,25 €, par km et par voiture, à diviser par le nombre de passagers sera demandée aux personnes transportées.

La Maison des Loisirs décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol sur les véhicules lors des sorties.

DICTÉE



Animatrice : Agnès GAILLARD

Nous vous proposons de venir cultiver ensemble le plaisir de la langue française.

Après tout, la dictée n'est pas réservée qu'aux enfants ! N'ayez pas peur, vous ne serez pas notés .
Alors venez jouer avec nous, comme vous le feriez avec Bernard Pivot !

Groupe limité à 25 personnes,



RENDEZ-VOUS les LUNDIS de 18 H 30 à 20 H 00 les :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ➤ 26 septembre 2022 | ➤ 06 mars 2023 |
| ➤ 10 octobre 2022 | ➤ 17 avril 2023 |
| ➤ 14 novembre 2022 | ➤ 12 juin 2023 |
| ➤ 19 décembre 2022 | ➤ 26 juin 2023 |
| ➤ 16 janvier 2023 | |

ATELIER D'ÉCRITURE

Proposé par **Pierrick OLIVIER**, auteur sous le nom de Luc Vignol



Le plaisir des mots !

Au sein d'un petit groupe, venez **partager un moment d'écriture** pour le plaisir des mots, avec l'envie d'écrire des textes courts, de pouvoir les partager et les améliorer en commun.

Après un court moment d'échauffement sous forme de jeux littéraires, nous travaillons ensemble sur des thèmes divers (humour, mémoire, conte, nouvelle, etc...) pour que les séances demeurent ludiques et décontractées.

Retrouvez nous 8 lundis de 20 H 15 à 22 H 00 (Groupe de 5 à 10 personnes)



RENDEZ-VOUS les LUNDIS de 20 H 15 à 22 H 00 les :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ➤ 26 septembre 2022 | ➤ 06 mars 2023 |
| ➤ 10 octobre 2022 | ➤ 17 avril 2023 |
| ➤ 14 novembre 2022 | ➤ 12 juin 2023 |
| ➤ 19 décembre 2022 | ➤ 26 juin 2023 |
| ➤ 16 janvier 2023 | |

ESPAGNOL

Animatrice : Agnès CHATONNIER



Vous avez déjà une connaissance de la langue espagnole, mais vous n'avez pas pratiqué depuis plusieurs années, venez réviser vos acquis : grammaire, tournures usuelles... et cela dans une ambiance chaleureuse.

(groupe de 5 personnes minimum et 15 maximum) **PAS DE DÉBUTANT**



RENDEZ-VOUS les VENDREDIS de 18 h 30 à 20 h 00 :

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ➤ 07 et 21 octobre 2022 | ➤ 03, 17 et 31 mars 2023 |
| ➤ 18 novembre 2022 | ➤ 14 avril 2023 |
| ➤ 02 et 16 décembre 2022 | ➤ 05 mai 2023 |
| ➤ 06 et 20 janvier 2023 | ➤ 09 et 23 juin 2023 |
| ➤ 03 et 10 février 2023 | |

FENÊTRE OUVERTE SUR...

La Maison des Loisirs s'ouvre sur des sujets aussi variés que méconnus, avec des intervenants extérieurs, sous forme de conférence-débat.



MARDI 22 NOVEMBRE 2022 à 20 H 30

- **LA RESISTANCE EN SEINE INFÉRIEURE**, présenté par M. Baldenweck
Il a signé un livre documenté sur l'histoire de la Seine-Inférieure de 1939 à 1945 : les forces de la résistance constituent l'axe central de ce travail.



MARDI 07 FEVRIER 2023 à 20 H 30

- **LA SURDITE ET SES CONSEQUENCES** présentée par Sarah Froment
6 % de la population française souffrent d'un déficit auditif, les impacts sur la vie courante peuvent être très importants. Les appareils auditifs permettent d'aider les personnes malentendantes.

GYMNASTIQUE / FITNESS

Animatrice: Sandrine LAGNEL

Certificat médical
obligatoire avec
l'inscription



La Maison des Loisirs Dévé vous propose

tous les LUNDIS, de 19 H 00 à 20 H 15

un cours de gymnastique/fitness dans le gymnase Dévé
(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Venez renforcer l'ensemble de votre corps tout en favorisant votre bien-être.

Au programme : cardio, équilibre, coordination, renforcement musculaire, stretching, souplesse, le tout proposé via des exercices variés inspirés de diverses activités sportives tels que le : Body Barre, Body Art, Bootcamp, Tabata, Animal flow, Pilates, etc...

Ce cours est accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe, les capacités physiques et les objectifs de chacun.

GRANDE SERVIETTE OBLIGATOIRE ET TENUE DE SPORT RECOMMANDÉE.



ADHÉSION à l'activité gymnastique / fitness pour la saison :

- Le prix comprend :
- L'adhésion à la Maison des Loisirs : **22 €** , elle donne accès à toutes les autres activités
 - Les cours, la licence à la FFEPGV et l'assurance de gymnastique (**68 €** par personne)
Ce qui représente pour la saison **90 €**

Nous attirons votre attention sur le fait que l'assurance n'inclut pas d'indemnités journalières en cas de problème engendrant un arrêt de travail.

Une assurance complémentaire et facultative vous sera proposée le jour de votre inscription.

INSCRIPTIONS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 à 18 H 30 au gymnase Dévé
suivies du cours à 19 H 00

PIÈCES A FOURNIR A L'INSCRIPTION :

- 1) Le bulletin d'adhésion spécifique à la gymnastique dûment rempli (joint à la brochure)
- 2) Un certificat médical :
 - de moins de 3 mois pour les nouveaux adhérents
 - Rappel pour les anciens adhérents : le certificat est valable 3 ans
- 3) Un chèque libellé à l'ordre de la Maison des Loisirs Dévé
Possibilité de payer en 4 fois (1 chèque de 30 € et 3 chèques de 20 €)
Les 4 chèques seront à remettre le jour de l'inscription.



Ces documents SONT OBLIGATOIRES et SERONT EXIGÉS pour valider votre inscription

JARDIN DE FÉLIX

Coordination :

Françoise LAURE
Sylvie GUEURET
Catherine SAVARY



Cette activité est en partenariat avec la Ville de Rouen.

Issue d'une idée de compostage au sein du Conseil de quartier, la constitution d'un jardin partagé a été proposée par la Ville de Rouen dans la cour du groupe d'immeubles Grammont-Dévé.

Un jardin partagé soutient des valeurs de jardinage durable et de lien social.

La Maison des Loisirs est porteuse de l'activité. Elle a permis au jardin de démarrer et assure son bon fonctionnement.

Nous avons signé la Charte du jardinage urbain de la Ville de Rouen.

17 parcelles individuelles de 8 à 9 m² ont été attribuées, deux restant en jardinage collectif.



**POUR LES PERSONNES AYANT UNE PARCELLE,
INSCRIPTIONS IMPERATIVES AVANT LE 15 OCTOBRE 2022**

Contact : jardindefelix@gmail.com

LECTURE

Animatrice : Rachel RESTIAU



Nous vous proposons un club de lecture permettant d'échanger des idées et impressions sur un ou plusieurs livres choisis précédemment en commun par les participants.

Groupe de 20 personnes maximum



RENCONTRES PRÉVUES LES SAMEDIS À 14 H 00 :

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ➤ 17 septembre 2022 | ➤ 18 mars 2023 |
| ➤ 22 octobre 2022 | ➤ 22 avril 2023 |
| ➤ 03 décembre 2022 | ➤ 27 mai 2023 |
| ➤ 07 janvier 2023 | ➤ 24 juin 2023 |
| ➤ 11 février 2023 | |

ATELIER PHOTO

Animateurs : Jean-Claude CHAUVEL
Patrice ROSANT



Activités proposées

- Séquence d'analyse des derniers clichés personnels
- Exposé technique sur des points particuliers
- Expositions à la Maison des Loisirs et autres lieux
- Sorties sur le terrain

Objectif :

- Mettre en contact les personnes qui pratiquent régulièrement ou occasionnellement la photographie
- Echange de connaissances

RENDEZ-VOUS les VENDREDIS de 20 H 00 à 22 H 30 :

➤ 16 septembre 2022 (réunion de contact)	➤ 03 et 17 mars 2023
➤ 07 et 21 octobre 2022	➤ 07 avril 2023
➤ 04 et 25 novembre 2022	➤ WE 15/16 avril 2023
➤ 16 décembre 2022	➤ 05 et 26 mai 2023
➤ 06 et 20 janvier 2023	➤ 09 juin 2023
➤ 10 février 2023	

Vous pouvez voir les photos de l'activité sur le site : www.flickr.com/photos/atelierdeve/

RANDO DOUCE

Animateurs : Jean-Pierre MADEC, Marie-Agnès LANGLOIS, Françoise LAURE



Cette activité a pour but de randonner à une allure modérée (circuits entre 8 et 10 km)

Tenue recommandée : Des vêtements adaptés au temps, dans lesquels vous serez à l'aise et **des chaussures de marche**. Prévoir des chaussures de rechange pour le retour, surtout quand vous êtes en covoiturage. Emportez de quoi vous désaltérer et faire face aux petites fringales.

Les rendez-vous ont lieu devant la grille de la Maison des Loisirs, 45 boulevard de l'Europe - 76100 Rouen avec, si possible votre véhicule, à 13 H 15 pour un départ à **13 H 30 précises**.

INSCRIPTIONS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 de 18 h 30 à 19 h 30 à la Maison des Loisirs

CALENDRIER DE L'ANNÉE

➤ Jeudi 22 septembre 2022	➤ Jeudi 16 février 2023	➤ Jeudi 25 mai 2023
➤ Jeudi 20 octobre 2022	➤ Jeudi 16 mars 2023	➤ Les 27/28/29 mai 2023 (*)
➤ Jeudi 17 novembre 2022	➤ Jeudi 06 avril 2023	➤ Jeudi 08 juin 2023
➤ Jeudi 08 décembre 2022	➤ Jeudi 27 avril 2023	➤ Jeudi 22 juin 2023 (à 10 H - prévoir pique-nique)
➤ Jeudi 19 janvier 2023	➤ Jeudi 04 mai 2023	

(*) Week-end pédestre de la Pentecôte (Les modalités seront précisées ultérieurement)

NB : Une participation aux frais de carburant de 0,25 €, par km et par voiture, à diviser par le nombre de passagers sera demandée aux personnes transportées.

La Maison des Loisirs décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol sur les véhicules lors des sorties.

RANDONNÉE PÉDESTRE

Co-organisatrices : Françoise BÉHERAY, Catherine SAVARY, Chantal SOYER



Les bienfaits de la randonnée ne sont plus à démontrer. Une personne qui marche apprend à connaître la nature et à la respecter. Randonner, c'est un loisir, donc une détente et un contact au sein d'un groupe.

INSCRIPTIONS : LUNDI 12 SEPTEMBRE 2022 de 18 h 30 à 19 h 30 à la Maison des Loisirs

CALENDRIER DE L'ANNÉE

➤ Dimanche 11 septembre 2022	➤ Dimanche 12 février 2023	➤ Dimanche 23 juillet 2023
➤ Dimanche 09 octobre 2022	➤ Dimanche 19 mars 2023	➤ Dimanche 20 août 2023
➤ Dimanche 06 novembre 2022	➤ Dimanche 30 avril 2023	➤ Dimanche 17 septembre 2023
➤ Dimanche 04 décembre 2022	➤ Les 27/28/29 mai 2023 (*)	
➤ Dimanche 15 janvier 2023	➤ Dimanche 25 juin 2023	

(*) Week-end pédestre de la Pentecôte (Les modalités seront précisées ultérieurement)

LES RENDEZ-VOUS ont lieu devant la grille de la Maison des Loisirs, 45 boulevard de l'Europe - 76100 Rouen avec, si possible, votre véhicule personnel :

- à 08 H 30 avec **un départ à 08 H 45 précises** pour la journée (parcours de 20 à 23 km)
- à 12 H 45 avec **un départ à 13 H 00 précises** pour rejoindre le groupe du matin (parcours de 8 à 12 km)



Allure de 4 km/heure environ. Nous attirons l'attention des adeptes des petites randonnées sur le fait qu'il est souhaitable de conserver le rythme de marche du groupe du matin.

TENUE RECOMMANDÉE :

Des vêtements adaptés au temps, dans lesquels vous serez à l'aise et **des chaussures de marche**.
Prendre des chaussures de rechange pour le retour, surtout quand vous êtes en covoiturage.

Prévoir le pique-nique du midi pour les randonnées de la journée ainsi que de quoi vous désaltérer et faire face aux petites fringales.

REMARQUES : Pour le bon fonctionnement de cette activité, il est souhaitable que l'organisation de chaque sortie soit prise en charge à tour de rôle par les randonneurs (2 personnes).

La Maison des Loisirs fournit tout le matériel nécessaire à la préparation des sorties.

NB : Une participation aux frais de carburant de 0,25 €, par km et par voiture, à diviser par le nombre de passagers, sera demandée aux personnes transportées.

La Maison des Loisirs décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol sur les véhicules lors des sorties.

RANDO « MARCHÉ SPORTIVE AVEC BATONS »

Animatrices : Annie BASIN, Christine MORO



Certificat médical
obligatoire

Cette activité **est réservée** aux adhérents qui participent **régulièrement à la randonnée pédestre ou à la rando douce**. Les inscriptions définitives ne seront prises qu'après les deux premières séances d'initiation et d'aptitude des 26/09 et 03/10/2022. Un certificat médical de non contre-indication à l'activité devra être fourni lors de l'inscription.

Nous vous proposons 1 H 30 d'entraînement (échauffements, marche sportive, renforcements musculaires, étirements). **Venez avec vos bâtons**, de préférence bâtons de marche nordique.

RENDEZ-VOUS les lundis à 09 H 45 à partir du 26 SEPTEMBRE 2022 (hors vacances scolaires)

Parking près de la Maison des Forêts à Saint-Etienne-du-Rouvray

STAGES (1)

Les modalités d'inscription vous seront précisées par affichage à la Maison des Loisirs et sur notre site le mois précédent chaque stage.

Animatrices :

Anne COZZI
Catherine DURAND



CRÉATION DE CARTES D'ANNIVERSAIRE

Samedi 26 novembre 2022
de 14 H 00 à 17 H 00

Stage payant

Animatrice : **Hélène PERARD**
et une autre assistante



ATELIER KIRIGAMI

Samedi 28 janvier 2023
de 14 H 00 à 17 H 00

Le Kirigami est, dans la culture japonaise, une technique de pliage et de découpage de papiers. On peut l'utiliser pour décorer des cartes ou en décoration.

Il peut être abstrait, simple, complexe, tri dimensionnel.

Stage payant

STAGES (2)

Animatrice : Jocelyne CAPUT

LIVRES PLIÉS DECOUPÉS

Venez découvrir la technique du livre plié et découpé.

Vous ne repartirez pas avec un objet terminé mais avec les clés pour pratiquer cette activité accessible à tous et qui demande patience et minutie.



Samedi 25 mars 2023
de 14 H 00 à 17 H 00

Stage payant

TAROT

Animateur : Jean-Pierre MADEC

Pour vous distraire...

Les VENDREDIS ci-dessous de 17 H 00 à 20 H 00
(débutants ou initiés)

Venez nous rejoindre afin de vous amuser entre amis



- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ➤ 23 septembre 2022 | ➤ 17 et 24 février 2023 |
| ➤ 14 et 28 octobre 2022 | ➤ 10 et 24 mars 2023 |
| ➤ 04 et 25 novembre 2022 | ➤ 07, 21 et 28 avril 2023 |
| ➤ 09 et 23 décembre 2022 | ➤ 12 mai 2023 |
| ➤ 13 et 27 janvier 2023 | ➤ 02, 16 et 30 juin 2023 |

TEMPS LIBRE

Coordination : Marie-Agnès LANGLOIS
Francis BERNARD
Françoise DILLARD



TOUS LES MARDIS APRES-MIDI (sauf en août), les activités du «temps libre» s'adressent à toutes personnes, quel que soit leur âge, qui désirent occuper agréablement leurs loisirs à des jeux de société (cartes, scrabble, rummikub, bridge, etc...)

REPRISE : LE MARDI 13 SEPTEMBRE 2022 à 14 H 30

TENNIS DE TABLE (enfants)

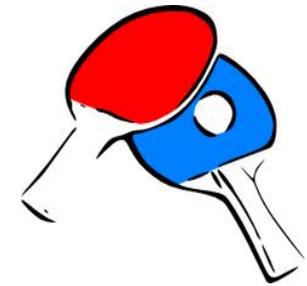
Animateurs : Claude ARINAL
Philippe MEZERETTE



Pour tous ceux qui veulent apprendre, progresser ou échanger quelques balles.

Le MERCREDI de 14 H 00 à 16 H 00 (sauf en juillet et août)
Nombre de participants limité à 10

REPRISE le MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022



TENNIS DE TABLE (adultes et adolescents)



Si vous avez quelques heures de liberté,
Le MERCREDI de 9 H 15 à 11 H 30 et de 14 H 00 à 16 H 00
(sauf en août)

Rejoignez les amateurs de tennis de table dans les locaux de la Maison des Loisirs

REPRISE le MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022

TRICOT : TRUCS ET ASTUCES

Animatrice : Francine LOME-GIMENEZ

Atelier tricot adapté au niveau de chacun(e) :
Novice ou expert(e), tout le monde est bienvenu pour tricoter
dans la bonne humeur.

Alors dégainez vos aiguilles ! Le tricot, c'est tendance !



RENDEZ-VOUS de 14 H 00 à 17 H 00, les :

➤ Samedi 08 octobre 2022	Les cols au tricot
➤ Dimanche 20 novembre 2022	Le point Brioche
➤ Dimanche 08 janvier 2023	Les torsades sans aiguille à torsade
➤ Dimanche 05 mars 2023	Les écharpes animaux
➤ Samedi 06 mai 2023	Toute sorte de points au tricot

