

DÉROULEMENT DES INSCRIPTIONS

Les inscriptions aux sorties se dérouleront

LUNDI 15 DÉCEMBRE 2025
ATTENTION LES HORAIRES CHANGENT :

De 10H à 12H (distribution des tickets à 8h30)

À la salle des Mariages de l'Hôtel de Ville

Les inscriptions se poursuivront au bureau de l'association de Rouen Seniors, après cette date, tous les jours aux horaires d'ouverture : du lundi au vendredi, de 14h à 17h.

Si vous êtes déjà adhérent, pensez à vous munir de votre carte d'adhérent.

Les nouveaux adhérents devront fournir un justificatif de domicile et une pièce d'identité pour procéder à leur inscription.

Un adhérent pourra inscrire **un couple ou deux amis uniquement.**

Nous ne prenons pas la carte bleue, les paiements se font par chèque ou espèces.

Pour les adhérents qui le souhaitent, il est possible d'échelonner les paiements, sachant que chaque sortie doit être réglée avant le départ.

Le bureau de l'association à la Maison des Aînés sera fermé le matin des inscriptions.

Nos brochures peuvent être consultées sur internet, sur le site www.rouen.fr/rouenseniors

INFORMATIONS

- **Prévoir d'arriver sur le lieu de rendez-vous / ramassage, un quart d'heure avant l'horaire de départ du car ou de la visite. Pour l'ensemble des sorties en car, le bouclage des ceintures de sécurité est impératif.**
- **Il est demandé à chaque participant de se munir d'une pièce d'identité, de sa carte vitale, de son attestation de mutuelle et éventuellement d'une ordonnance, ainsi que du numéro de téléphone d'un proche que l'accompagnateur pourrait joindre si nécessaire.**
- **Les horaires de retour des sorties en car sont donnés à titre indicatif. Toute personne qui souhaiterait rentrer par ses propres moyens lors d'une sortie devra, impérativement, le signaler à l'accompagnateur avant le départ et signer une décharge.**

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

En cas d'annulation pour maladie, il est rappelé que le certificat médical en date du jour, veille ou lendemain de la sortie est à transmettre **dans un délai maximum de deux semaines**.

Sans certificat médical, les adhérents ne seront remboursés que s'ils sont remplacés par un autre adhérent.

Les certificats de complaisance ne seront plus acceptés (par exemple, certificat émis par le secrétariat médical...).

Pour tout autre motif d'annulation, un justificatif devra nous être fourni (décès, ...)

Les demandes de remboursements doivent être adressées à :

Association Rouen Seniors

La Maison des Aînés – 24, rue des Arsins

TÉL : 02.35.07.06.88 – Mail : rouenseniors@rouen.fr

Les remboursements sont expédiés par courrier. Toute annulation du fait de l'adhérent entraîne **des frais de gestion d'un montant forfaitaire de 5 €.**

Il est toutefois précisé que tous les frais engagés par l'Association, tels les droits de parole, les réservations d'entrées à des expositions temporaires ou autres, seront déduits du montant du remboursement.

Les billets de spectacles (opéra, concert, théâtre, etc ...) ne sont pas remboursables.

SOMMAIRE

LUNDI 5 JANVIER	5
PRÉSENTATION DES VOYAGES.....	5
MARDI 6 JANVIER 2026 6	
MUSÉE MARITIME DE ROUEN.....	6
JEUDI 8 JANVIER 2026 7	
RESTAURANT LA COURONNE.....	7
SAMEDI 10 JANVIER 2026 8	
« BORD'ELLES EN COULISSES » AU THÉÂTRE À L'OUEST	8
LUNDI 12 JANVIER 2026 9	
ROUEN ALCHIMIQUE.....	9
MARDI 13 JANVIER..... 10	
INSCRIPTIONS AUX VOYAGES	10
JEUDI 15 JANVIER 2026 11	
VISITE INSOLITE DE L'HÔTEL DU DÉPARTEMENT.....	11
LUNDI 19 JANVIER 2026..... 12	
MUSÉE DES ÉCOLES À AMFREVILLE-LA-MI-VOIE	12
JEUDI 22 JANVIER 2026 13	
FORGES LES EAUX RESTAURANT ET CASINO	13
SAMEDI 24 JANVIER 2026 14	
« HÉROÏNES » Béatrice de La Boulay	14
MARDI 27 JANVIER 2026 15	
PARIS, LABORATOIRE AÉRODYNAMIQUE ET LE MUSÉE GREVIN	15
VENDREDI 30 JANVIER 2026 16	
« ARNAUD DOLMEN ET LÉONARDO MONTANA »	16
MARDI 3 FÉVRIER 2026 17	
RESTAURANT « LE BOUILLON D'OR ».....	17
JEUDI 5 FÉVRIER 2026 18	
CHÂTEAU DE COMPIÈGNE, CLOÎTRE ST CORNEILLE ET MUSÉE VIVENEL.....	18
Vendredi 6 février 2026..... 19	
VISITE INSOLITE DE L'HÔTEL DU DÉPARTEMENT.....	19
VENDREDI 6 FÉVRIER 2026 20	
« PAISIBLE RETRAITE » AU THÉÂTRE À L'OUEST.....	20
DIMANCHE 8 FÉVRIER 2026..... 21	
« CONTRE-NATURE » À L'OPÉRA.....	21
MARDI 10 FÉVRIER 2026 22	
NOTRE DAME DE PARIS ET CRYPTE ARCHÉOLOGIQUE	22
VENDREDI 13 FÉVRIER 2026..... 23	
« LOCO CELLO ET BIRÉLI LAGRÈNE » À LA CHAPELLE CORNEILLE	23

MERCREDI 4 MARS 2026	24
« QUARTIER SAINT NICAISE ».....	24
VENDREDI 6 MARS 2026	25
MUSÉE DU LOUVRE LENS ET SITE MINIER DE LEWARDE.....	25
MARDI 10 MARS 2026	26
CRÉPON H2O PARAPLUIES ET CHÂTEAU DE CREULLY SUR SEULLES.....	26
VENDREDI 13 MARS 2026	27
VISITE GUIDÉE D'ALENÇON ET MUSÉE DE LA DENTELLE.....	27
SAMEDI 14 MARS 2026	28
« LE CHANT DE LA TERRE » À L'OPÉRA	28
MERCREDI 18 MARS 2026	29
« NOTES JONGLÉES » NOTES GOURMANDES À L'OPÉRA.....	29
JEUDI 19 MARS 2026	30
ATELIERS CULINAIRES	30
JEUDI 26 MARS 2026	31
LE HAVRE : ABBAYE DE GRAVILLE.....	31
MERCREDI 1ER AVRIL 2026	32
« LA FOLLE DU 5ÈME » AU THÉÂTRE À L'OUEST	32



LUNDI 5 JANVIER

PRÉSENTATION DES VOYAGES

La présentation des voyages 2026 aura lieu à la Halle aux toiles de Rouen à 13h30.



MARDI 6 JANVIER 2026

MUSÉE MARITIME DE ROUEN

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 29

13h30 : Rendez-vous avec l'accompagnateur à l'arrêt du Téor (T1, T2 ou T3) Kindarena. Prévoir 600m de marche environ pour rejoindre le musée maritime.

14h00 : Visite guidée d'1h30 du musée maritime suivi d'un goûter sur la péniche jouxtant celui-ci.

Il sera abordé la vie du premier port de France qui a fait la richesse de Rouen au fil des siècles. Des explications vous seront également apportées sur la situation actuelle du port.

16h00 : Fin de la visite et retour.

Participation : 15 €



JEUDI 8 JANVIER 2026

RESTAURANT LA COURONNE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 29

Ce trimestre, nous vous proposons de découvrir deux restaurants Rouennais.

12H15 : Rendez-vous avec votre accompagnateur devant le restaurant La Couronne Place du vieux marché.

Connue pour sa qualité et son histoire depuis 1343, la plus vieille auberge de France vous accueillera pour le déjeuner.

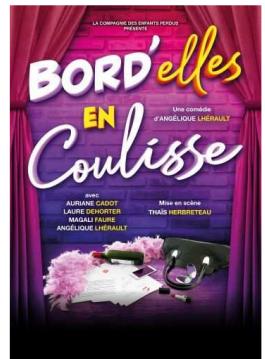
Participation : 34 €

(Entrée, plat et dessert compris dans le tarif).

SAMEDI 10 JANVIER 2026

« BORD'ELLES EN COULISSES »
AU THÉÂTRE À L'OUEST

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 20



Après inscription, les billets seront à retirer au bureau de ROUEN SENIORS à compter du lundi 5 janvier 2026.

18h30 : Placement libre. Rendez-vous au Théâtre à l'Ouest, 26 Quai Gaston Boulet. Après la représentation vous pouvez vous restaurer ou grignoter. Le restaurant est ouvert à partir de 18h30.

19h00 : Début de la représentation.

L'histoire : Quatre comédiennes essayent de monter une pièce mais beaucoup de choses sont encore loin d'être au point.

Lila, la metteuse en scène et auteure, va devoir s'armer de patience face à la naïveté de Lucie, au côté un 'brin féministe' de Pauline, et au talent limité de Gaby. Le public assiste aux répétitions et partage ainsi l'intimité des comédiennes, leurs coups de gueule, leurs confidences, et leur sensibilité. « La femme doit être attirante, c'est son rôle ! » Ces quatre comédiennes abordent le sujet délicat de la désirabilité de la femme avec humour et légèreté.

Un bel hommage à la femme ! Et un clin d'œil à l'homme !

20h30 : Fin du spectacle.

Participation : 24.50 €



LUNDI 12 JANVIER 2026

ROUEN ALCHIMIQUE

VISITE COMMENTÉE PAR MADAME AURÉLIE DANIEL

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 24

13h50 : Rendez-vous avec votre guide et votre accompagnateur sur la place de la Pucelle près de l'Hôtel de Bourgtheroulde.

14h : Savez-vous que les monuments les plus emblématiques de la ville recèlent des messages ésotériques ?

Partez en voyage initiatique sur les traces des alchimistes rouennais. Au fil des rues, chaque symbole déchiffré vous rapprochera du Grand Oeuvre, comme jadis ceux qui cherchaient à percer le secret de la matière.

15h45 : Fin de la visite

Participation : 14 €



MARDI 13 JANVIER

INSCRIPTIONS AUX VOYAGES

Rendez-vous à la Halle aux Toiles de Rouen dès 10h pour les inscriptions aux voyages.



JEUDI 15 JANVIER 2026

VISITE INSOLITE DE L'HÔTEL DU DÉPARTEMENT

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 29

13h50 : Rendez-vous à l'entrée de l'hôtel département cours Clemenceau.

14h00 : Visite guidée des locaux du département de la Seine Maritime et de son patrimoine dont la tapisserie MATEGOT, les illustrations du Livre des Fontaines de J. LELIEUR, une vue de Rouen du XVI^{ème} siècle ainsi que le bunker construit en pleine guerre froide.
La visite sera suivie d'un quizz sur la Seine-Maritime.

15h30 : Fin de la visite.

Participation : 2 €



LUNDI 19 JANVIER 2026

MUSÉE DES ÉCOLES À AMFREVILLE-LA-MI-VOIE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 24

14h15 : Rendez-vous avec votre accompagnateur devant l'arrêt de bus de l'hôtel de ville d'Amfreville-La-Mi-Voie (en bus ligne 15 en direction du Grand Val).

14h30 : Début de la visite guidée de l'école d'antan suivi d'un atelier de calcul mental et d'une dictée à la plume.

16h00 : Fin de la visite et des ateliers, retour à Rouen.

Participation : 4 €



JEUDI 22 JANVIER 2026

FORGES LES EAUX RESTAURANT ET CASINO

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

11h : **Un seul lieu de départ** : place du Boulingrin.

12h30 : Déjeuner au restaurant.

14h30 : Entrée au casino avec jetons d'une valeur de 10 euros par personne (compris dans la participation).

16h30 : Départ de Forges les Eaux et retour à Rouen.

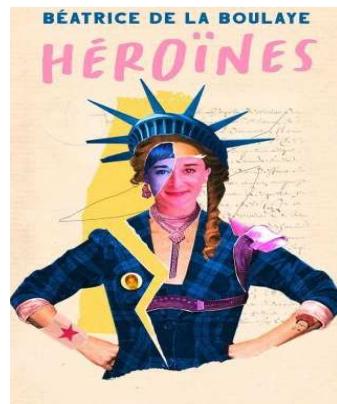
Participation : 58 €

(Apéritif, entrée, plat, dessert, un verre de vin et un café compris)

SAMEDI 24 JANVIER 2026

« HÉROÏNES » Béatrice de La Boulay

AU THÉÂTRE À L'OUEST
NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 20



Après inscription, les billets seront à retirer au bureau de ROUEN SENIORS à compter du mercredi 14 janvier 2026

18h30 : Placement libre. Rendez-vous au Théâtre à l'Ouest, 26 Quai Gaston Boulet. Après la représentation vous pouvez vous restaurer ou grignoter. Le restaurant est ouvert à partir de 18h30.

19h00 : Début de la représentation.

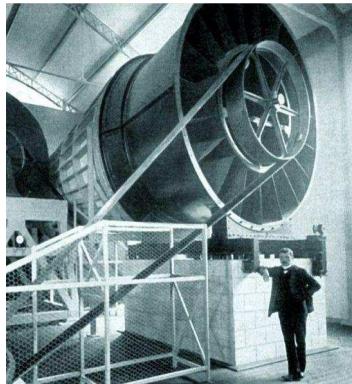
Béatrice de la Boulay est connue pour son rôle de Scotch Brit au sein des Airnadette ou celui de Gaëlle Crivelli dans la série « Tropiques Criminels » sur France 2.

Pour son premier spectacle en solo, elle nous entraîne dans un voyage hilarant, anticonformiste et fondamentalement humain au pays des héroïnes, fictives ou réelles.

“Héroïnes” est avant tout une ode à la Liberté d’être une héroïne ou pas.
Un cocktail parfait de rires, d’émotions et de découvertes.

20h15 : Fin du spectacle.

Participation : 19.50 €



MARDI 27 JANVIER 2026

PARIS, LABORATOIRE AÉRODYNAMIQUE ET LE MUSÉE
GREVIN

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

7H30 : Départ du car place du Boulingrin puis arrêt à l'Hôtel de Ville et rive gauche, face à l'arrêt des bus « Champlain », côté OUIBUS.

11h00 : Visite guidée du laboratoire aérodynamique. Soufflerie construite en 1912 par Gustave EIFFEL. Elle est classée monument historique depuis 1997.

Déjeuner libre.

14h30 : Visite libre du musée Grévin. Découvrez les personnages de cire d'hier et d'aujourd'hui. Un savoir-faire cultivé de plus de 140 ans.

16h45 : Fin de la visite et retour à Rouen.

Participation : 72 €

VENDREDI 30 JANVIER 2026

« ARNAUD DOLMEN ET LÉONARDO MONTANA »

À L'AUDITORIUM DU CONSERVATOIRE



NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 15

19h30 : Placement libre. Votre billet est à retirer à l'entrée avant le spectacle.

20h00 : Début du spectacle.

Le batteur-compositeur guadeloupéen Arnaud Dolmen présente *LéNo*, en duo avec son complice de longue date, le talentueux pianiste brésilien Leonardo Montana. En concert, le tandem crée une alchimie audacieuse et rythmée, kaléidoscope musical foisonnant où les inspirations s'entremêlent et vous plongent dans un ailleurs onirique, avec l'improvisation comme fil conducteur.

21h30 : Fin du concert.

Participation : 20 €



MARDI 3 FÉVRIER 2026

RESTAURANT « LE BOUILLOON D'OR »

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 29

12h15 : Rendez-vous devant le restaurant Le Bouillon D'or situé au 4 rue des Basnages 76000 Rouen.

Ce restaurant convivial, le premier bouillon installé à Rouen propose une carte de cuisine traditionnelle française.

Participation : 25 €

(Entrée, plat, dessert compris dans le tarif).



JEUDI 5 FÉVRIER 2026

CHÂTEAU DE COMPIÈGNE, CLOÎTRE ST CORNEILLE
ET MUSÉE VIVENEL

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

7h30 : **Un seul lieu de départ** : place du Boulingrin.

10h30 : Visite guidée des appartements de l'Empereur et de l'Impératrice du château de Compiègne. Bâti par Louis XV et Louis XVI, réaménagé sous Napoléon Ier puis Napoléon III, le château de Compiègne fut un haut-lieu de la vie de cour et de l'exercice du pouvoir.

12h15 : Déjeuner au restaurant.

14h00 : Visite guidée du cloître Saint Corneille. Fondée en 877 par l'empereur Charles le Chauve, l'abbaye doit sa réputation et sa richesse à de précieuses reliques. Plusieurs rois de France y sont sacrés et s'y font enterrer. La communauté est dissoute durant la révolution. L'édifice est cédé à la municipalité en 1806, puis peu à peu démolie, seule une partie du cloître subsiste et abrite un musée lapidaire.

15h00 : Visite du musée d'art et d'archéologie de Compiègne est né de la générosité d'Antoine Vivenel. Très cultivé, cet entrepreneur-architecte rassemble, entre 1825 et 1848, une collection d'objets d'art (4 000 pièces, allant de la Préhistoire au milieu du XIX^{ème} siècle).

16h30 : Fin de la visite et retour à Rouen.

Participation : 68 €
(Plat/ dessert/ café/ verre de vin ou soft compris dans le tarif)



Vendredi 6 février 2026

VISITE INSOLITE DE L'HÔTEL DU DÉPARTEMENT

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 29

13h50 : Rendez-vous à l'entrée de l'hôtel du département cours Clemenceau.

14h00 : Visite guidée des locaux du département de la Seine Maritime et de son patrimoine dont la tapisserie MATEGOT, les illustrations du Livre des Fontaines de J. LELIEUR, une vue de Rouen du XVI^{ème} siècle ainsi que le bunker construit en pleine guerre froide.

La visite sera suivie d'un quizz sur la Seine-Maritime.

15h30 : Fin de la visite.

Participation : 2€

VENDREDI 6 FÉVRIER 2026

« PAISIBLE RETRAITE » AU THÉÂTRE À L'OUEST

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 15



Après inscription, les billets seront à retirer au bureau de ROUEN SENIORS à compter du mardi 27 janvier 2026

18h30 : Placement libre. Rendez-vous au Théâtre à l'Ouest, 26 Quai Gaston Boulet. Après la représentation vous pouvez vous restaurer ou grignoter. Le restaurant est ouvert à partir de 18h30.

19h00 : Début de la représentation.

L'histoire : Nicole, une septuagénaire un poil aigrie, a toujours pensé qu'elle aurait une retraite paisible dans son petit appartement qu'elle affectionne.

Mais la vie est pleine de surprises ! Placée en maison de retraite contre son gré, obligée de manger de la gelée et accompagnée d'un aide-soignant beaucoup trop optimiste et envahissant, elle est très loin de ce qu'elle s'était imaginée pour ses vieux jours.

Deux personnages qui vont apprendre à se connaître et à se comprendre au fil des jours. Une cohabitation qui sera aussi drôle que surprenante !

20h30 : fin du spectacle

Participation : 24,50 €



DIMANCHE 8 FÉVRIER 2026

« CONTRE-NATURE »
À L'OPÉRA

SÉRIE 3

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 18

15h45 : Place numérotée. Votre billet est à retirer à l'entrée avant la représentation.

16h00 : Début de la chorégraphie sans entracte.

Après des créations qui tendent vers le monumental, le travail de Rachid Ouramdan bascule du côté du sensible avec ce spectacle, véritable éloge de la fragilité et de la force de la vie. Le directeur du Théâtre national de la danse de Chaillot prends dans cette chorégraphie toutes les formes de la création à la frontière de la danse et de l'acrobatie, une expérience visuelle et émotionnelle qui touche au cœur de notre humanité.

17h00 : Fin de la représentation.

Participation : 25€



MARDI 10 FÉVRIER 2026

NOTRE DAME DE PARIS ET CRYPTE ARCHÉOLOGIQUE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

7h00 : Départ du car place du Boulingrin puis arrêt à l'Hôtel de Ville et rive gauche, face à l'arrêt des bus « Champlain », côté OUIBUS.

10h30 : Visite guidée de Notre Dame de Paris. L'une des plus anciennes cathédrales gothiques de France. La majeure partie de sa construction débute en 1163 et s'achève en 1345.

12h30 : Déjeuner libre.

14h30 : Visite guidée de la Crypte archéologique, située sur le parvis Notre-Dame, présentant les vestiges archéologiques découverts entre 1965 et 1970. La Crypte offre un panorama unique sur l'évolution urbaine et architecturale de l'île de la Cité, cœur historique de la capitale. Elle montre comment la ville, depuis plus de deux mille ans, n'a cessé de se reconstruire sur elle-même.

17h00 : Fin de la visite et retour à Rouen.

Participation : 62 €



VENDREDI 13 FÉVRIER 2026

« LOCO CELLO
ET BIRÉLI LAGRÈNE »
À LA CHAPELLE CORNEILLE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 15

19h45 : Place numérotée. Votre billet est à retirer à l'entrée avant le spectacle.

20h00 : Début du concert.

La musique sans frontière de Loco Cello rencontre un monstre sacré du jazz manouche.

Né de la rencontre de virtuoses aventureux, « Loco cello » (le violoncelle en folie) projette un éclairage inédit et détonnant sur le jazz, le classique, le tango et les musiques traditionnelles d'Europe centrale. Quand le trio invite le swing manouche de Biréli Lagrène, considéré comme le fils spirituel de Django Reinhardt, la symbiose magique opère et repousse les limites des possibles.

Venez célébrer l'union sacrée des rythmes et saveurs sonores pour une expérience unique et incandescente.

21h30 : Fin de la représentation.

Participation : 25 €



MERCREDI 4 MARS 2026

« QUARTIER SAINT NICAISE »

VISITE COMMENTÉE PAR MADAME AURÉLIE DANIEL

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 24

13h50 : Rendez-vous avec votre guide et votre accompagnateur.

14h : Début de la visite commentée par Madame Daniel.

Connaissez-vous le « village » Saint-Nicaise?

Ce quartier populaire, intégré à la ville à partir du XIV^e siècle, offre une multitude de pépites insoupçonnées. Entre anciens couvents, jardins et fragments d'histoires oubliées, cette balade invite à redécouvrir un petit patrimoine rouennais souvent ignoré... mais toujours vivant.

15h45 : Fin de la visite

Participation : 14€



VENDREDI 6 MARS 2026

MUSÉE DU LOUVRE LENS ET SITE MINIER DE LEWARDE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

7h30 : **Un seul lieu de départ** : place du Boulingrin.

10h45 : Visite libre du Musée Louvre Lens. Elle expose plus de 250 chefs d'œuvres des collections du Louvre et d'autres musées où 5 000 ans d'histoire de l'art et des humanités s'offrent au regard des visiteurs.

12h45 : Déjeuner au restaurant.

14h45 : Visite guidée du site historique minier de Lewarde où vous plongerez dans l'univers et le quotidien des anciens mineurs de la fosse Delloye. Une immersion historique au sein des trois siècles d'exploitation du charbon dans le Nord Pas De Calais.

16h45 : Fin de la visite et retour à Rouen.

Participation : 79 €
(Entrée/ plat/ dessert/ 1 verre d'alcool compris)

MARDI 10 MARS 2026

**CRÉPON H2O PARAPLUIES ET CHÂTEAU DE CREULLY
SUR SEULLES**



NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

8h00 : Départ du car place du Boulingrin puis arrêt à l'Hôtel de Ville et rive gauche, face à l'arrêt des bus « Champlain », côté OUIBUS.

10h30 : Visite guidée de l'entreprise H2O Parapluies. Elle est née d'une tradition familiale ancrée dans les métiers de la maroquinerie et de la réparation de parapluies des grandes maisons. Prenant de l'ampleur, elle n'a jamais renoncé à ses valeurs et son savoir-faire.

12h45 : Déjeuner au restaurant.

14h00 : Visite guidée du château de Creully. Son histoire tutoie celle de Guillaume le Conquérant, de la Guerre de Cent ans ou encore de la bataille de Normandie. Son allure de forteresse, avec ses douves, ses remparts et ses mâchicoulis contraste fortement avec la tourelle Renaissance de la façade.

16h15 : Fin de la visite et retour à Rouen.

Participation : 74€
(Plat / dessert/ café compris)



VENDREDI 13 MARS 2026

VISITE GUIDÉE D'ALENÇON ET MUSÉE DE LA DENTELLE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

8h00 : Départ du car place du Boulingrin puis arrêt à l'Hôtel de Ville et rive gauche, face à l'arrêt des bus « Champlain », côté OUIBUS.

10h30 : Visite guidée de la ville d'Alençon par un guide de l'office du tourisme. Alençon contient un patrimoine bâti, exceptionnel et varié ainsi qu'un savoir-faire unique (la dentelle au Point d'Alençon) on la surnomme d'ailleurs « La ville aux 3 dentelles » dentelle de fil, dentelle de pierre et dentelle de fer. La ville, qui a vu naître Sainte Thérèse, la Sainte la plus connue au monde est également une « ville nature » où il fait bon flâner.

12h45 : Déjeuner au restaurant.

14h30 : Visite guidée du musée des Beaux-arts et de la Dentelle, riche de plus de 150 ans d'histoire. L'établissement rassemble des collections de nature encyclopédique et même souvenirs de la Grande Guerre.

16h15 : Fin de la journée et retour à Rouen.

Participation : 74€
(Plat, dessert, café compris)



SAMEDI 14 MARS 2026

« LE CHANT DE LA TERRE »
À L'OPÉRA

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 15

16h50 : Une heure avant la représentation, en prenant votre billet à l'accueil du Théâtre des Arts, vous pouvez assister à un avant spectacle donnant les clés d'écoute et de compréhension pour en savoir davantage sur le compositeur, l'œuvre et son contexte de création ou sur la mise en scène. Place numérotée.

18h00 : Début du concert sans entracte.

Une soirée dédiée à la beauté de la nature et à la profondeur des émotions humaines qui réunit grandes voix et grand orchestre, celui de l'Opéra Normandie Rouen. Au début du XX^e siècle, le regard tourné vers l'Orient, des compositeurs insufflent un supplément d'âme à la musique européenne. Gustav Mahler, en particulier compose une symphonie en six chants, célébrant la connexion entre l'homme et la nature. L'Orchestre au grand complet y est un monde dont la boussole pointe toujours vers la Terre.

19h20 : Fin de la prestation.

Participation : 21€

MERCREDI 18 MARS 2026

« NOTES JONGLÉES »
 NOTES GOURMANDES
 À L'OPÉRA



SÉRIE UNIQUE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 10

14h00 : Rendez-vous au foyer public du Théâtre des Arts avec les musiciens de l'Orchestre de l'Opéra autour d'une boisson offerte.

14h30 : Début de la représentation : concert raconté, ici on jongle autant avec les mélodies qu'avec les balles !

Dans le cadre de SPRING, festival international des nouvelles formes de cirque en Normandie !

Les sons du violon, du violoncelle et du piano se mêlent aux figures des jongleurs et acrobates, donnant vie à un concert où chaque note semble suspendue dans les airs. On balade ses oreilles d'un Bach raffiné aux mélodies hypnotiques de Philip Glass, du tango endiablé d'Astor Piazzolla, aux rythmes éclatants de Bernstein.

Un concert en équilibre entre virtuosité et poésie où la musique se joue et se regarde.

15h30 : Fin du spectacle.

Participation : 6 €



JEUDI 19 MARS 2026

ATELIERS CULINAIRES

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 12

**THÈME DE CETTE SÉANCE :
QUELS PRODUITS ALIMENTAIRES CHOISIR AU SUPERMARCHÉ**

9h00 : Rendez-vous dans la salle polyvalente de la Maison des Aînés pour cette séance animée par Mélanie Gaudin diététicienne et nutritionniste, vous aurez la chance de suivre une conférence en toute intimité autour du thème.

Après la théorie la pratique !! Vous confectionnerez une ou plusieurs recettes à déguster soit sur place soit chez vous.

Ces types d'ateliers ont été proposés la saison précédente. Ils sont toujours composés de moments conviviaux, de découvertes ou de redécouvertes culinaires avec des ingrédients simples.

Pensez à amener votre boîte de conservation pour repartir avec votre préparation.

12h00 : Fin de l'atelier.

Participation : 12 €

(Tout compris avec les ingrédients pour les recettes)

JEUDI 26 MARS 2026



LE HAVRE : ABBAYE DE GRAVILLE

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 48

13h00 : Départ du car place du Boulingrin puis arrêt à l'Hôtel de Ville et rive gauche, face à l'arrêt des bus « Champlain », côté OUIBUS.

14h30 : Visite guidée de l'Abbaye de Graville.

Nichée dans un écrin de verdure, elle domine, telle une forteresse imprenable, l'embouchure de la Seine. Cette abbatiale vieille de près de 1000 ans abrite de nombreuses statues médiévales, des centaines de maquettes de maisons retracant l'habitat humain ainsi que la grande salle basse du XII^{ème} siècle.

Un cimetière romantique entoure l'abbaye, remarquable par quelques sépultures de savants et de négociants havrais, des stèles portant des épitaphes de Victor Hugo ou liées à son œuvre. Au sud, des jardins en terrasses épousent les dénivélés. Y est érigée une monumentale statue de la Vierge à l'enfant, appelée Vierge noire.

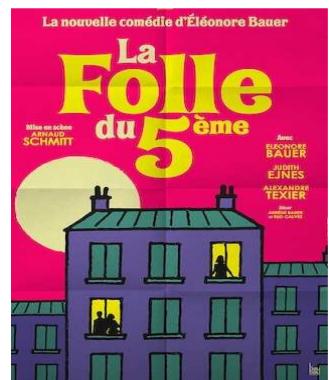
16h30 : Reprise du car et retour à Rouen.

Participation : 28€

MERCREDI 1ER AVRIL 2026

« LA FOLLE DU 5ÈME »
AU THÉÂTRE À L'OUEST

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ À 20



Après inscription, les billets seront à retirer au bureau de ROUEN SENIORS à compter du mardi 24 mars 2026

18h30 : Placement libre. Rendez-vous au Théâtre à l'Ouest, 26 Quai Gaston Boulet. Après la représentation vous pouvez vous restaurer ou grignoter. Le restaurant est ouvert à partir de 18h30.

19h00 : Début du spectacle.

L'histoire : Juliette et Victor vivent ensemble depuis plusieurs années et projettent de fonder une famille. Tout va bien, jusqu'au jour où Juliette rencontre Romane, sa voisine du dessus, une femme impulsive et loufoque qui va faire de la vie de Victor un enfer. Que va devenir Victor ? Vous le découvrirez au travers de cette pièce hilarante qui aborde des thèmes très actuels tels que bashing social, bien-pensance, ... pour notre plus grand bonheur.

22h30 : Fin de la représentation.

Participation : 24.50 €