

# INFORMATIONS AUX ADHÉRENTS

---

Association Rouen Seniors

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Tél : 02.35.07.06.88 – E-mail : [rouenseniors@rouen.fr](mailto:rouenseniors@rouen.fr)

## HORAIRES D'OUVERTURE :

Du Lundi au Vendredi 14H00 - 17H00

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 en cas d'accident.

Les horaires du déroulé de la journée et 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**.

Il est nécessaire 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.

Les 2 places de devant dans le car, près de la porte, sont réservées exclusivement aux accompagnateurs.

Pour précision, le point de ramassage rive gauche se fait avenue Champlain, face à l'Hôtel du Département et à l'arrêt de bus « Champlain » au niveau de la station « Oui-bus ».

Nos brochures peuvent être consultées sur internet, sur le site [www.rouen.fr/rouenseniors](http://www.rouen.fr/rouenseniors).

## SORTIES DE L'ÉTÉ

---

Les inscriptions aux sorties estivales se feront dès parution de la brochure, au bureau de l'association de ROUEN SENIORS aux horaires d'ouverture.

Se munir de sa carte d'adhérent.

Si vous n'êtes pas adhérent, il est toujours possible de prendre l'adhésion (15 € pour les Rouennais et 26 € pour les non Rouennais, une pièce d'identité et un justificatif de domicile).

Un adhérent pourra inscrire un couple ou deux amis adhérents.

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

Les paiements en Carte Bleue ne sont pas acceptés.

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

---

Les demandes de remboursements doivent être adressées à l'**Association Rouen Seniors** (coordonnées en 1ère page). Les remboursements sont ensuite expédiés par courrier.

Toute annulation du fait de l'adhérent entraîne **des frais de gestion d'un montant forfaitaire de 5 €**.

- En cas d'annulation pour maladie, il est rappelé que le certificat médical est à transmettre **dans un délai maximum de deux semaines. Au-delà aucun remboursement ne sera effectué.**
- Sans certificat médical, les adhérents ne seront remboursés que s'ils sont remplacés par un autre adhérent.

Il est en outre 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 de remboursement ; quant aux billets de spectacles (opéra, concert, théâtre, etc) ils ne sont pas remboursables.

## SOMMAIRE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>JEUDI 2 JUILLET 2026</b> .....                     | <b>6</b>  |
| <b>CHÂTEAU DES RÊVES &amp; CIRCUIT EN TRAIN</b> ..... | <b>6</b>  |
| <b>LUNDI 6 JUILLET 2026</b> .....                     | <b>7</b>  |
| <b>CHÂTEAU DE HOUETTEVILLE</b> .....                  | <b>7</b>  |
| <b>MARDI 7 JUILLET 2026</b> .....                     | <b>8</b>  |
| ATELIER CULINAIRE .....                               | <b>8</b>  |
| <b>JEUDI 9 JUILLET 2026</b> .....                     | <b>9</b>  |
| PRIEURÉ ST GABRIEL .....                              | <b>9</b>  |
| <b>LUNDI 13 JUILLET 2026</b> .....                    | <b>10</b> |
| <b>PROMENADE ROUENNAISE</b> .....                     | <b>10</b> |
| <b>JEUDI 16 JUILLET 2026</b> .....                    | <b>11</b> |
| ABBAYE DE JUMIÈGES & ATELIER DE CALLIGRAPHIE .....    | <b>11</b> |
| <b>LUNDI 20 JUILLET 2026</b> .....                    | <b>12</b> |
| CHÂTEAU DE FILIÈRES .....                             | <b>12</b> |
| <b>JEUDI 30 JUILLET 2026</b> .....                    | <b>13</b> |
| UNE JOURNÉE À DEAUVILLE .....                         | <b>13</b> |
| <b>LUNDI 3 AOÛT 2026</b> .....                        | <b>14</b> |
| BALADE EN BATEAU À FÉCAMP .....                       | <b>14</b> |
| <b>JEUDI 6 AOÛT 2026</b> .....                        | <b>15</b> |
| DOMAINE DU FRAMBOISIER .....                          | <b>15</b> |
| <b>MARDI 11 AOÛT 2026</b> .....                       | <b>16</b> |
| UNE JOURNÉE SUR LA CÔTE D'ALBÂTRE .....               | <b>16</b> |
| <b>JEUDI 13 AOÛT 2026</b> .....                       | <b>17</b> |
| ATELIER CULINAIRE .....                               | <b>17</b> |
| <b>MARDI 18 AOÛT 2026</b> .....                       | <b>18</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| VISITE D'UNE CHAMPIGNONNIÈRE .....                | 18        |
| <b>VENDREDI 21 AOÛT 2026</b> .....                | <b>19</b> |
| PARCS À HUÎTRES & USINE DES CAMELS D'ISIGNY ..... | 19        |
| <b>LUNDI 24 AOÛT 2026</b> .....                   | <b>20</b> |
| CIDRERIE DU MONT VINÉ.....                        | 20        |

JEUDI 2 JUILLET 2026



## CHÂTEAU DES RÊVES & CIRCUIT EN TRAIN

à LA FERTÉ-EN-OUCHÉ

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

**12h15** : RDV place du Boulingrin, puis arrêts à l'Hôtel de Ville, puis « Champlain » rive gauche, côté OUIBUS

**14h15** : Arrivée au Château. Entrez dans l'univers féerique du Château des Rêves lors d'une visite guidée pleine de magie. Entre décors enchanteurs, histoires fascinantes et ambiance hors du temps, laissez-vous transporter dans un lieu où l'imaginaire prend vie. Venez découvrir l'un des secrets de ce lieu d'histoire. À bord du Ferté-Fresnel Express vous profiterez d'un circuit en petit train au cœur de la totalité du parc et du bois du Château avant de finir avec un goûter servi dans les anciennes cuisines du château.

**17h** : Départ du château et retour à Rouen

**Participation : 54 €**

(Balade en train et goûter inclus : pâtisserie, chocolat chaud ou café)

LUNDI 6 JUILLET 2026



## CHÂTEAU DE HOUETTEVILLE

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

**13h00** : RDV place du Boulingrin, puis arrêts à l'Hôtel de Ville, puis « Champlain » rive gauche, côté OUIBUS

**14h00** : Arrivée au Château de Houetteville. Offrez-vous une parenthèse dans un lieu chargé d'histoire et de charme au cœur de la Normandie. Accompagnés d'un guide passionné, vous découvrirez l'histoire fascinante de ce château à taille humaine, ses salons authentiques, son architecture élégante et les anecdotes qui ont marqué la vie de ses anciens occupants. Le cadre verdoyant invite également à la détente, avec la possibilité de profiter des extérieurs pour une promenade douce ou un moment de repos dans un environnement paisible.

Visite insolite ! Château habituellement fermé au public car réservé aux tournages vidéos.

**16h15** : Départ du château et retour à Rouen

**Participation : 35 €**

MARDI 7 JUILLET 2026



**ATELIER CULINAIRE**  
*PRÉPARER UN PETIT DÉJEUNER*  
*ET UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ*  
à ROUEN

**NOMBRE DE PLACES : 12**

---

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 constitués 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 €**



JEUDI 9 JUILLET 2026

## **PRIEURÉ ST GABRIEL**

à Creully sur Seulles

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

9h45 : RDV **place du Boulingrin**, puis arrêts à l'**Hôtel de Ville**, puis « **Champlain** » rive gauche, côté **OUIBUS**

12h00 : Arrivée au restaurant « L'Accueil »

14h30 : Transfert en car en direction du Prieuré St Gabriel.

14h45 : Arrivée eu Prieuré. Accompagnés d'un guide, vous découvrirez la vie des moines, les secrets de l'architecture monastique et les transformations du lieu au fil des siècles. En parallèle, une exposition sur la justice du Prieuré sera prévue avant de s'abandonner dans les jardins...

17h15 : Départ du Prieuré et retour à Rouen

**Participation : 59 €**  
(Déjeuner inclus : entrée, plat, dessert)

LUNDI 13 JUILLET 2026



**PROMENADE ROUENNAISE**  
*HISTOIRES ET LÉGENDES DE LA*  
*RUE EAU DE ROBEC*

**NOMBRE DE PLACES : 25**

---

13h45 : RDV à l'angle de la place du lieutenant Aubert et de la rue Eau de Robec (Luthier) avec notre accompagnateur(-trice)

De la place du lieutenant Aubert à la place Saint-Vivien, notre guide vous emmène dans cette partie de la rue Eau de Robec pour une jolie balade où alterneront les légendes liées à notre rivière et la découverte des maisons, passages et personnages qui font le charme de cette rue si riche d'histoire(s)...

15h30 : Fin de la visite

**Participation : 12 €**

JEUDI 16 JUILLET 2026



## ABBAYE DE JUMIÈGES & ATELIER DE CALLIGRAPHIE

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

12h45 : RDV place Boulingrin en direction de l'Abbaye, pas d'arrêt rive gauche

13h45 : **Groupe 1** : 1h00 de visite : Entrez dans l'une des plus belles ruines de France... et laissez parler votre imagination ! Au fil de la visite guidée, vous découvrirez le destin fascinant de cette abbaye millénaire, fondée au VIIe siècle, autrefois l'une des plus puissantes de Normandie. Votre guide vous fera revivre la vie monastique, les grandes heures du site, mais aussi les bouleversements qui ont façonné ce lieu unique.

**Groupe 2** : 1h30 d'atelier : Laissez-vous transporter dans l'univers fascinant des moines copistes où vous découvrirez les gestes ancestraux de l'écriture à la plume : formation des lettres, encre, rythme du tracé...

15h30 : Inversement des groupes

17h30 : Retour à Rouen (petit temps libre avant le départ)

**Participation : 25 €**

LUNDI 20 JUILLET 2026



## CHÂTEAU DE FILIÈRES

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

**13h15** : RDV place du Boulingrin, puis arrêts à l'Hôtel de Ville et « Champlain » rive gauche, côté OUIBUS

**14h15** : Arrivée au Château. Découvrez le charme discret et authentique du Château de Filières, un lieu où le passé se raconte avec élégance et simplicité. Au fil de la visite guidée, vous serez invités à explorer les intérieurs du château, ses salons empreints de raffinement et son atmosphère chaleureuse. Ici, l'histoire n'est pas figée : elle se vit à travers les anecdotes, les souvenirs et les récits qui donnent vie à chaque pièce. La découverte se poursuit à l'extérieur, dans un cadre paisible propice à la promenade et à la détente.

Le propriétaire des lieux nous ouvre ses portes pour une visite privilégiée !

***À noter : de nombreuses marches dans le Château, prévoir des chaussures adaptées***

**16h00** : Départ du château et retour à Rouen

**Participation : 23 €**

JEUDI 30 JUILLET 2026



## UNE JOURNÉE À DEAUVILLE

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

**8h00** : RDV **place du Boulingrin**, puis arrêts à **l'Hôtel de Ville** et « **Champlain** » rive gauche, côté **OUIBUS**

**9h45** : Arrivée à Deauville. **Groupe 1** : 1h de visite : Découvrez l'élégance de la Villa Strassburger lors d'une visite guidée captivante. Explorez son architecture raffinée, ses décors authentiques et l'art de vivre de la Belle Époque mais aussi le mystère du souterrain... À la fin de la visite le car vous redépose dans le centre-ville.

**Groupe 2** : 1h30 de visite guidée : Plongez au cœur du glamour avec la visite dédiée à Deauville et au 7<sup>ème</sup> art français. Véritable décor de cinéma à ciel ouvert, cette station balnéaire mythique vous dévoile ses lieux emblématiques au fil des rues ainsi que ses anecdotes fascinantes des tournages.

***Déjeuner et temps libre à Deauville***

**14h00** : **Groupe 1** : « Deauville et le cinéma français »

**14h30** : **Groupe 2** : Villa Strassburger

**16h00** : Départ de Deauville et retour à Rouen

**Participation : 49 €**

LUNDI 3 AOÛT 2026



## BALADE EN BATEAU À FÉCAMP

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

9h45 : RDV **place du Boulingrin**, puis arrêts à **l'Hôtel de Ville** et « **Champlain** » rive gauche, **côté OUIBUS**

11h15 : Pique-nique ou déjeuner libre en centre-ville

13h00 : **Groupe 1** : Sortie en mer. Embarquez à bord d'un ancien langoustier pour une découverte unique de la côte d'Albâtre et de ses falaises, vue de la mer. A bord, l'équipage vous expliquera la navigation à l'ancienne, les instruments de bord, les manœuvres du bateau et de ses voiles... Ils vous expliqueront la formation des falaises ; la faune et la flore que l'on trouve en bord de Côte et répondront à vos questions sur la vie en mer, la navigation etc...

**Groupe 2** : Balade libre à Fécamp

**À noter : prévoir un vêtement type coupe-vent une fois en mer**

15h00 : Inversement des groupes

17h30 : Fin de la balade et retour à Rouen

**Participation : 56 €**



JEUDI 6 AOÛT 2026

## DOMAINE DU FRAMBOISIER

à AJOU

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

12h45 : RDV **place du Boulingrin**, puis arrêts à **l'Hôtel de Ville** et « **Champlain** » rive gauche **côté OUIBUS**

14h45 : Arrivée au Domaine. La framboise dans tous ses états ! Ici, on la cultive depuis une vingtaine d'années. Dans ce domaine de 15 hectares, situé dans le petit village d'Ajou, dans la vallée de la Risle, les framboises s'alignent comme des vignes. Les producteurs, père et fils, ont fait le choix de la variété « La Meeker » adaptée à la congélation et surtout pour sa saveur hors du commun qui dégage des arômes exceptionnels. Vous découvrirez également le bâtiment de transformation et le conditionnement « de la récolte à la mise en bouteille ». À l'issue de cette visite un goûter vous sera proposé et une boutique sera également à votre disposition pour profiter des produits fermiers.

17h00 : Fin de programme et retour à Rouen

**Participation : 32 €**

(Goûter inclus : fruits, tartelettes, fromage blanc et coulis, pâte de fruit)



MARDI 11 AOÛT 2026

## UNE JOURNÉE SUR LA CÔTE D'ALBÂTRE

à COURSEULLES ET SAINT-AUBIN-SUR-MER

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

7h45 : RDV place du Boulingrin, puis arrêts à l'Hôtel de Ville et « Champlain » rive gauche côté OUIBUS

10h15 : Balade au marché de Courseulles, le plus grand du coin !

***À noter : prévoir un moyen de conservation de taille en cas d'achat de produits frais et un vêtement type coupe-vent pour le front de mer***

***Déjeuner libre sur Courseulles***

14h00 : Transfert en car vers l'Office de Tourisme de Saint-Aubin

14h30 : Début des activités au choix, à préciser à l'inscription

**Groupe 1** : Visite découverte de la ville à pied et sophrologie sur la plage

**Groupe 2** : Pêche à pied avec une guide : lors de cette visite à marée basse, l'estran vous révélera ses trésors naturels. La guide vous expliquera les paysages, la faune et la flore pour vous initier à une pêche à pied avec des épuisettes.

***À noter : ces activités nécessitent un bon équilibre. Il est nécessaire d'avoir des bottes ou des baskets rigides et éventuellement des changes.***

17h00 : Fin du programme et retour à Rouen

**Participation : 44 €**



JEUDI 13 AOÛT 2026

**ATELIER CULINAIRE**  
*COMMENT BIEN S'HYDRATER*  
à ROUEN

**NOMBRE DE PLACES : 12**

---

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 €**



MARDI 18 AOÛT 2026

## VISITE D'UNE CHAMPIGNONNIÈRE à ORBEC

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

12h15 : RDV place du Boulingrin, puis arrêts à l'Hôtel de Ville et « Champlain » rive gauche côté OUIBUS

13h45 : Arrivée à la Champignonnière. Champignons de Paris, Pleurotes, Shiitake... des variétés que Stéphanie et Olivier cultivent depuis 10 ans dans la dernière carrière en activité du Calvados. Lieu atypique et véritable écrin d'artisanat, cette carrière exploitée dès le Moyen-Age a permis la construction de nombreux édifices à Orbec, dont l'église Notre-Dame que l'on aperçoit depuis l'entrée et d'anciennes maisons du centre-ville. Au cours de la visite vous bénéficierez d'une dégustation de champignons en tout genre et frais et d'une vente directe à l'issue de la visite !

***À noter : prévoir un vêtement chaud car 13 degrés dans la carrière  
Les champignons d'Orbec sont également en vente sur le marché de la Place St Marc à Rouen les dimanches matin !***

16h00 : Fin de programme et retour à Rouen

**Participation : 26 €  
(Dégustation incluse)**

VENDREDI 21 AOÛT 2026



## PARCS À HUÎTRES & USINE DES CARAMELS D'ISIGNY

**NOMBRE DE PLACES : 49**

**7h00 : Départ** du car **place du Boulingrin**, puis arrêts à l'**Hôtel de Ville** et « **Champlain** » rive gauche côté **OUIBUS**

**10h00** : Au fil d'une balade immersive dans la Baie des Veys, laissez-vous guider à travers les parcs à huîtres et découvrez les secrets d'un savoir-faire ancestral. Entre anecdotes historiques et coulisses de l'élevage, chaque étape révèle la richesse d'un écosystème unique. Vous bénéficierez d'une dégustation d'huîtres fraîches ! *À noter : prévoir des chaussures adaptées et un vêtement type coupe-vent pour le front de mer*

**12h15** : Déjeuner à l'Hôtel de France Isigny (restaurant 3\*\*\*)

**13h45** : Transfert en car vers Les Halles d'Isigny

**14h00** : En avant pour une balade gourmande avec dégustation ! Découvrez en direct des ateliers les étapes de la confection des caramels, des ingrédients et du mélange jusqu'au bonbon emballé ! Vous repartirez avec votre ballotin de caramels...

**16h00** : Fin du programme et retour à Rouen

**Participation : 79 €**

(Dégustations sur les 2 visites, ballotin de caramels et déjeuner inclus : entrée, plat, dessert mais boissons et café non inclus)



**LUNDI 24 AOÛT 2026**

**CIDRERIE DU MONT VINÉ**  
à VESLY

**NOMBRE DE PLACES : 49**

---

12h45 : RDV **place du Boulingrin**, puis arrêts à **l'Hôtel de Ville** et « **Champlain** » rive gauche **côté OUIBUS**

14h15 : Arrivée à la Cidrerie. Le cidre, ou « vin de pomme » dans l'antiquité, est une boisson qui remonte à la nuit des temps. Au fil des années, les techniques de production, fermentation et d'assemblage se sont perfectionnées.

Vous voulez en savoir plus concernant sa fabrication, ainsi que celle du jus de pomme, de l'eau-de-vie et des apéritifs, venez rendre visite à la Cidrerie du Mont-Viné au cœur du Vexin Normand et déguster le fruit de ce travail ancestral.

17h00 : Fin de l'après-midi et retour à Rouen

**Participation : 32 €**

(Dégustation et goûter inclus : brioche, pain d'épices ou madeleine, gelée de pomme du verger et fruit)