



Rouen

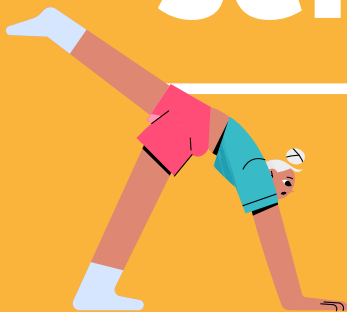
Les



**GUIDE**

# clubs seniors

— animations, sorties



## **Vous êtes retraité(e) et vous souhaitez rencontrer du monde ou participer à des activités conviviales?**

Venez rejoindre une des associations de quartier proche de chez vous !

La plupart d'entre elles proposent une à deux rencontres hebdomadaires pendant lesquelles vous profiterez de temps ludiques (jeux de société, concours de cartes), de moment conviviaux (repas, goûter) ou d'activités sportives adaptées (gym, marche). Des sorties et voyages sont régulièrement proposés.

Certains comités s'adressent à tous les habitants de leur quartier quel que soit leur âge. Ils organisent d'autres événements comme des vide-greniers, ou sorties.

Enfin, les amicales des résidences autonomie vous accueillent et vous proposent sorties au restaurant, loto, concours, kermesse, et bien d'autres animations !



## Clubs et comités

## Activités



### 1. Club seniors goûter-jeux des Hauts de Rouen

Centre Jean Texcier  
78 rue Jean Texcier  
76000 Rouen  
06 68 39 19 46  
genevieve.le-pesteur@wanadoo.fr

**Activités:** Jeux de société, broderie, tricot, loto...  
Lundi et jeudi de 13 h 30 à 18 h 30  
**Sorties:** 2 à 3 restaurants dans l'année  
**Repas:** repas de Noël

### 2. Club des aînés du Mont Gargan

MJC du Mont Gargan  
2 rue de l'Enseigne Renaud  
76000 Rouen  
02 35 71 94 58  
clubdesaines@mjcmontgargan.fr

**Activités:**  
- Jeux de société et temps convivial : mardi hors vacances scolaire de 14h à 17h  
- Gym douce : mardi tous les 15 jours de 14h à 15h  
**Sortie:** une sortie annuelle  
**Repas:** 2 repas dansants (guinguette, Noël, repas champêtre)  
**Voyages:** 2 voyages/an

### 3. Comité des habitants de l'Île-Lacroix

Maison de quartier  
de L'Île-Lacroix  
12 avenue Chastelain  
06 33 98 02 77  
leroy.corinne1607@orange.fr

**Activités:**  
- Jeux de société : lundi de 14h à 18h  
- Gym douce : lundi de 10h à 11h  
- Art floral : 1 fois par mois le jeudi de 18h à 20h  
- Loto : 1 fois par an  
**Sorties:** 1 sortie annuelle  
**Repas:** 6 repas thématiques (karaoké, choucroute, Noël...)

### 4. Club seniors de la MJC Rouen Rive Gauche

Place de Hanover  
76100 Rouen  
02 32 81 53 60  
contact@mjcrouenrivegauche.org

**Activités:**  
- Jeux de société et temps convivial : mardi et jeudi de 14h à 17h  
**Activités du club seniors:** programme au trimestre (tournoi, goûter dansant, mini casino, atelier de prévention...)  
**Sorties:** sorties tout au long de l'année (cinéma, plage...) selon programme

## Clubs et comités

## Activités

### 5. Club 3<sup>e</sup> âge Malraux

#### Centre Malraux

Rue Couperin  
76000 Rouen

06 87 50 91 85

06 21 04 26 29

betty.gorge@hotmail.fr

#### Activités :

- Jeux de société, tournois, lotos, et temps convivial : mardi et jeudi de 13 h 30 à 18h
- Participation aux activités de quartier

**Sorties :** 2 sorties par an

**Repas :** un repas ou goûter festif une fois par mois

**Voyages :** 1 voyage par an

### 6. Comité Grammont

Centre socio-culturel Simone Veil

7 rue Jules Siegfried

76100 Rouen

06 18 30 40 33

sylviasaussey@hotmail.fr

#### Activités :

- Jeux de société et temps convivial : mardi de 14h à 17h
- Activités manuelles et cuisine : vendredi de 14h à 17h

#### Sorties :

- Marché de Buchy une fois par mois le lundi matin (suivi d'un atelier cuisine et d'un repas le mardi)
- 2 ou 3 sorties dominicales

**Repas :** repas thématiques une fois par mois le dimanche

**Voyage :** 1 voyage par an

### 7. Les Senioriales de la MJC Grieu

3 rue de Genève

76000 Rouen

02 35 71 94 76

contact@mjcgrieu.org

#### Activités :

- Jeux de société et temps convivial : jeudi de 14h à 18h
- « Randonnette » : jeudi de 14h à 17h
- Randonnée : jeudi de 13 h 30 à 17 h 30 et le samedi à 13 h 30
- Ateliers numériques : lundi de 16 h 30 à 18h
- Gym : mardi de 15h à 16h
- Atelier bien-être (cycle de 6 séances) : jeudi de 10h à 11h
- Atelier art et culture : lundi de 15h à 16 h 30
- Aide administrative : tous les jours

**Sorties :** 3 à 4 sorties par an (visite de château, casino, sortie à la mer...)

**Repas :** 1 repas par an

#### Voyages :

- 1 voyage de 1 semaine pour les randonneurs
- 1 voyage de 5 jours (intergénérationnel)
- 1 voyage de 1 à 4 jours à la découverte d'une région

## Clubs et comités

## Activités

### 8. Comité du temps perdu

Maison de quartier  
du temps perdu  
7 rue de la Petite Chartreuse  
76000 Rouen  
06 81 59 50 32  
rolande.pean@gmail.com

#### Activités :

- Jeux de société et temps convivial : mardi et jeudi de 14h à 18h
- Pétanque, loto : mardi de 14h à 18h
- Gym adaptée : mercredi de 15 h 30 à 16 h 30

**Sorties :** 5 à 6 sorties par an (spectacle, marché de Noël)

**Repas :** repas à thème (Halloween, choucroute, couscous, repas de Noël...)

**Voyages :** 1 ou deux voyages par an

### 9. Comité Louis Poterat

Maison de quartier  
29 rue Emile Masquerey  
76100 Rouen  
06 74 59 16 57  
ppdedette@orange.fr

#### Activités :

- jeux de sociétés, travaux d'aiguilles et temps convivial : mardi de 14h à 18h
- Gym adaptée : mardi de 10 h 30 à 11 h 30
- 2 lotos par an
- 3 foires à tout par an

**Sorties :** 3 sorties annuelles à la journée

**Repas :** 3 à 4 repas par an (tartiflette, beaujolais, hareng, repas champêtre...)

### 10. UNRPA

Centre du Bellay  
18 rue Colette  
76000 Rouen  
02 35 60 12 96  
06 10 98 06 82

**Activités :** jeux de société et temps convivial : mardi et vendredi de 14h à 18h

**Sortie :** 1 sortie annuelle au restaurant

### 11. Comité des fêtes et des œuvres sociales

Saint-Clément  
180 rue Saint-Julien  
76100 Rouen  
0625633675  
elisaplanqueel@gmail.com

**Activités :** jeux de société et temps convivial : mardi et jeudi de 13 h 30 à 17 h 30

**Sorties :** 1 sortie annuelle

## Clubs et comités

## Activités

### 12. Comité de quartier du Jardin des Plantes

114, avenue des Martyrs de la Résistance  
76100 Rouen  
06 26 98 51 98  
michelmendras@free.fr

**Activités :** Jeux de société et temps convivial : lundi de 14h à 18 h 30

**Sorties :** 2 à 3 sorties par an

**Repas :** 4 repas à thèmes par an, le dimanche

### 13. Comité d'entraide de La Madeleine

Maison de quartier Ouest  
47 rue de Mustel  
76000 Rouen  
06 87 18 73 54  
catherinedanielauber@gmail.com

**Activités :** Jeux de société et temps convivial : jeudi de 14h à 17 h 30

**Sorties :** 3 sorties par an (Cabaret, théâtre...)

**Repas :** 3 par an

**Loto :** 1 à 2 par an

**Voyage :** 1 par an avec le Comité quartier La Madeleine



## Amicales des résidences autonomie

## Activités

AMICALES

### 14. Amicale Au nom de la Rose

Résidence la "Rose  
des Sables"  
15 rue Maladrerie  
76000 Rouen  
06 32 26 01 32  
marcblaiset@yahoo.fr

**Activités :** Animations à la résidence (kermesse, goûter anniversaire, galettes des rois, fête des crêpes...)  
**Sorties :** programme de sorties sur l'année (visite de musée, balade en bord de mer, restaurant...)  
**Repas :** déjeuner à thème (fête de la musique, beaujolais nouveau...)

### 15. Amicale des personnes âgées Trianon

Résidence Trianon  
1, rue de Trianon  
76100 Rouen  
02 35 73 07 38  
amicaletrianon76100@gmail.com

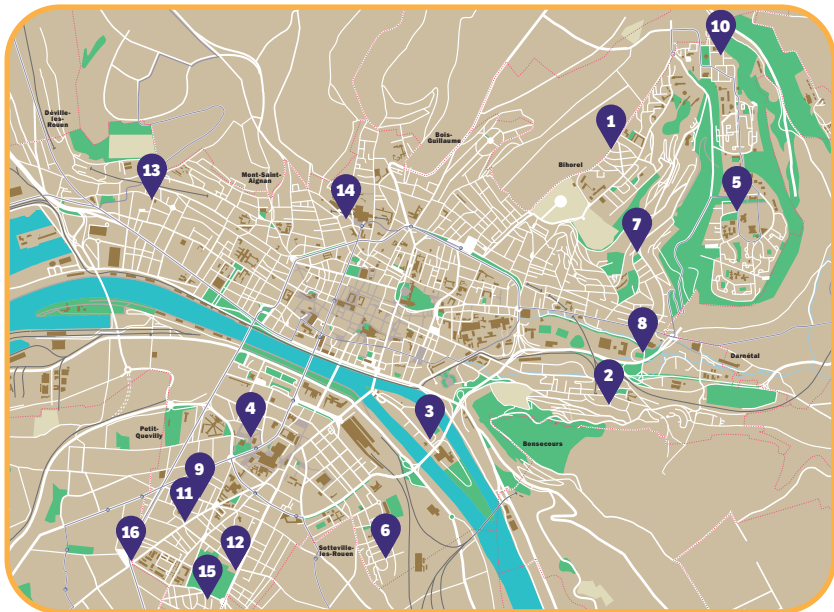
**Activités :** Goûters musicaux, lotos, concours dominos et cartes  
**Sorties :** une sortie annuelle à la journée (bord de mer, restaurant, balade culturelle...)  
**Repas :** 5 déjeuners à thème (Pâques, fêtes des mères, Noël, apéritifs dînatoires...)

### 16. Club du 3<sup>e</sup> âge des Ursulines

Résidence Bonvoisin  
2, rue des Ursulines  
76000 Rouen  
02 35 89 26 30  
drouin.raymond@orange.fr

**Activités :** Goûters festifs animés (galette des rois et Chandeleur), animation à la résidence (jeux, lotos...)  
**Sorties :** 2 sorties par an dont une en bord de mer et une culturelle  
**Repas :** 2 déjeuners musicaux pour Noël et Pâques





## Clubs seniors Comités de quartier

**Pour plus d'informations, renseignez-vous :**

- auprès du club le plus proche de chez vous
- auprès de la Maison des Aînés au 02 32 08 60 80