

# retr'été 2022

à Vitry, votre retraite  
dynamique et sereine

## activités estivales



**vitry  
vivons  
l'été!**  
Programme :  
[vitry94.fr](http://vitry94.fr)



vitry-sur-seine

La retr'Été est de retour !

Balades, journées à la mer, détente ou visites plus studieuses, il y en a pour tous les goûts pour l'été des retraités !

Pouvoir changer d'horizon, le dépasser, est essentiel pour mieux vivre. L'envie de découvrir ou juste de respirer, de danser ou de marcher, il n'y a pas d'âge pour vivre ses rêves !

Nous sommes particulièrement attentifs à ce que chacune et chacun puisse profiter de cette période estivale, sortir parfois de l'isolement, appréhender de nouveaux espaces ou s'émerveiller de nouvelles rencontres.

Le CCAS via le service de la vie sociale est pleinement mobilisé à vos côtés pour toujours rendre accessible les loisirs pour nos aîné-es.

Je vous souhaite un bel été, chaleureux et frais, ressourçant pour tous et toutes.



Pierre Bell-Lloch  
Maire de Vitry-sur-Seine

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Bell-Lloch". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Le service Vie Sociale, Accueil et Information aux retraités propose tout au long de l'été **des activités nombreuses et variées.**

## Contexte sanitaire

Les conditions des sorties sont susceptibles d'être modifiées selon le contexte sanitaire.

## Informations

- Les pique-niques ne seront pas fournis. Pour les activités en extérieur, pensez à vous munir d'une casquette, bouteille d'eau et collation si nécessaire.
- En cas de forte chaleur ou pluie, les activités seront modifiées.
- Attention aux activités indiquant des temps de marche et la station debout. Le groupe ne pouvant être retardé, prévoyez des chaussures adaptées et/ou un siège-canne si nécessaire.
- Le catalogue contenant les coupons-réponses est disponible au téléchargement sur le site internet de la ville : <https://www.vitry94.fr/366/services/retraites/loisirs-et-vie-sociale.htm>

## Modalités d'inscription

**Le coupon-réponse est à retourner avec vos coordonnées et vos choix d'inscription au :**

Service Vie Sociale, Accueil et Information aux retraités  
Hôtel de Ville, 2. av. Youri Gagarine

94407 VITRY SUR SEINE

Renseignements au 01 46 82 83 74

**Il vous sera possible de vous inscrire jusqu'à 15 jours avant la date de la sortie.** L'inscription sera validée immédiatement si des places sont libres pour la sortie souhaitée.

**Nous vous remercions de bien vouloir nous prévenir dans les plus brefs délais en cas d'annulation pour permettre à d'autres personnes de participer le cas échéant.**

## VENDREDI 1<sup>er</sup> JUILLET

### BALADE OLFACTIVE

#### « LE PARFUM ET SES MYSTÈRES »



15 places disponibles

PRIX : 5 €

Musc, patchouli, neroli... Voilà des matières premières odorantes historiques, autrefois préparées à Grasse pour les plus grands parfumeurs parisiens. Saurez-vous les reconnaître ? Vous sentirez de véritables chefs d'oeuvre olfactifs, dont certains ont été créés il y a plus d'un siècle.

#### PROGRAMME:

**9h30** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien Français (côté taxis)

**10h30** : Balade olfactive

**12h30** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**Attention** prévoir marche et station debout prolongée

## MERCREDI 6 JUILLET

### PIGMENTS - FABRICATION DE COULEURS

Découvrez et expérimentez la peinture avec les pigments. Créez votre propre fond à peindre en travaillant différentes matières : colle, sable, bicarbonate de soude, farine, blanc de Meudon, café, papiers...



#### PROGRAMME:

**9h45** : Rendez-vous à la résidence Henri Barbusse, 18/10 rue Henri-de-Vilmorin

**10h** : Création du fond à peindre

**12h** : Pique-nique

**13h30** : Initiation à la peinture à base de pigments

**17h** : Fin de l'activité

20 places disponibles

PRIX : 5 €

**Attention**  
prévoir un pique-nique

**JEUDI 7 JUILLET**

## DANS LA PEAU D'UN BOTANISTE



20 places disponibles

PRIX : 5 €

Observez la morphologie des fleurs sauvages à la loupe de terrain pour s'émerveiller, acquérir un vocabulaire botanique, utiliser des guides de reconnaissance puis créer des clés de détermination de la flore sauvage du parc des Lilas.

### PROGRAMME:

**14h** : Rendez-vous au point info du parc des Lilas, 181-191 Av. Lemerle-Vetter

**16h** : Fin de la balade

**Attention prévoir marche et station debout prolongée**

**MERCREDI 13 JUILLET**

## ATELIER PEINTURE VÉGÉTALE

Ce savoir-faire ancestral sera remis au goût du jour avec l'artiste Manhal Issa qui vous montrera des techniques d'extraction de couleurs à partir de végétaux. L'après-midi, grâce à la peinture obtenue, Manhal proposera une initiation à des techniques d'aquarelle.



20 places disponibles

PRIX : 5 €

**9h45** : Rendez-vous à la résidence Paul-et-Noémi-Froment, 64 rue Louise-Aglé-Cretté

**10h** : Extraction de couleurs

**12h** : Pique-nique

**13h30** : Initiation aux techniques d'aquarelle

**17h** : Fin de l'activité

**Attention prévoir un pique-nique**

**MERCREDI 13 JUILLET**

## CUSTOMISATION D'UN TOTE BAG



Laissez parler votre créativité pour créer votre tote bag original et personnalisé. Le tote bag est un sac en toile pratique, léger et réutilisable, avec sa grande contenance, on peut y mettre tout et n'importe quoi ! Mary Poppins n'a qu'à bien se tenir !

### PROGRAMME:

**13h45** : Rendez-vous à la résidence Justin Delbos, 64 rue Pasteur

**14h** : Customisation d'un tote bag

**17h** : Fin de l'activité

**12 places disponibles**

**PRIX : 10 €**

**MARDI 19 JUILLET**

## VISITE GUIDÉE DE L'ORFÈVRERIE

Cette visite sera l'occasion unique de remonter le temps en évoquant l'épopée de Charles Christofle, pionnier de l'orfèvrerie industrielle. A présent, l'usine est occupée par plus de 200 artistes et artisans. Allez à la rencontre de ces jeunes artisans passionnés par leur métier !



**14 places disponibles**

### PROGRAMME:

**13h** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien-Français (côté taxis)

**14h30** : Visite guidée de l'Orfèvrerie

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**PRIX : 5 €**

**Attention prévoir marche et station debout prolongée**

## MERCREDI 20 JUILLET - MATIN

### VISITE À LA DÉCOUVERTE DES ŒUVRES DU 1% ARTISTIQUE



La ville compte 140 œuvres issues du 1 % artistique. Partez à la découverte de ces œuvres avec Eva, guide à la Galerie municipale, qui vous fera découvrir leurs histoires, leurs significations et leurs secrets.

#### PROGRAMME:

**9h45** : Rendez-vous au centre social Balzac, 7 rue Olympe-de-Gouges

**10h** : Visite commentée des œuvres du 1%

**12h** : Fin de la visite

20 places disponibles

Gratuit

**Attention prévoir marche et station debout prolongée**

## MERCREDI 20 JUILLET - APRÈS-MIDI

### ATELIER PHILOSOPHIQUE

Dans un cadre naturel, venez débattre, échanger et vous exprimer. Animé par le philosophe Raphaël Serrail, cet atelier est accessible à tous, pas besoin de connaissances !

#### PROGRAMME:

**13h45** : Rendez-vous au jardin Michel Germa, Musée MacVal, pl. de la Libération

**14h** : Atelier philosophique

**16h** : Fin de l'atelier



20 places disponibles

**PRIX : 5 €**

**JEUDI 21 JUILLET**

## SPA



15 places disponibles

PRIX : 10 €

Profitez de 14 espaces aquatiques au Parcours Aqua-tonic à Montévrain.

### PROGRAMME:

**12h15** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien-Français (côté taxis)

**14h** : Accès aux espaces du spa

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

### **Attention**

**Prévoir maillot de bain, bonnet, serviette et sandales. Les shorts de bain sont interdits.**

**VENDREDI 22 JUILLET**

## PARCOURS D'ORIENTATION AU PARC DE SCEAUX

Parcours d'orientation autour des sculptures et autres monuments du parc de Sceaux. Les participants découvriront ce jardin remarquable imaginé par Le Nôtre sous un autre angle.

### PROGRAMME:

**8h30** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien-Français (côté taxis)

**10h** : Parcours d'orientation

**12h** : Pique-nique

**À partir de 14h** : Jeux et détente

**16h30** : Départ pour Vitry-sur-Seine



30 places disponibles

PRIX : 5 €

**Attention** marche et station debout prolongée.  
**Prévoir un sac à dos et pique-nique.**



**LUNDI 25 JUILLET**

## INITIATION MARCHE NORDIQUE CHOISY LE ROI



**18 places disponibles**

**PRIX : 5 €**

Découverte de la marche nordique, sport santé par excellence dans le très beau parc de Choisy, qui offre aux promeneurs des vastes espaces sauvages, ou plus aménagés.

### PROGRAMME:

**9h** : Rendez-vous sur le parvis de l'Hôtel de Ville

**10h** : Initiation à la marche nordique

**12h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**Attention** prévoir des titres de transport pour aller au parc.

**Marche et station debout prolongée**

**MARDI 26 JUILLET**

## BALADE URBAINE « LES NOMS DE RUES À VITRY »

Jules Verne, Nelson Mandela nous sont familiers. Mais Danielle Casanova, Daniel Féry, qui sont-ils ? Allez à la rencontre de ces hommes et de ces femmes engagé.e.s, dont le nom fut donné, à titre honorifique à une rue, un parc, un collège, ....

### PROGRAMME:

**15 places disponibles**

**PRIX : 5 €**

**13h45** : Rendez-vous sur le parvis de l'Hôtel de Ville

**14h** : Balade urbaine dans les rues de Vitry

**17h** : Fin de la balade

**Attention** prévoir marche et station debout prolongée

**MERCREDI 27 JUILLET**

## INITIATION AU GOLF



**20 places disponibles**

**PRIX : 10 €**

Un professionnel vous fera découvrir le golf avec un parcours varié et naturel dans le cadre boisé et légèrement vallonné de la Haute Vallée de Chevreuse. L'occasion de partager des moments inoubliables en pleine nature !

### PROGRAMME:

**8h30** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien-Français (côté taxis)

**10h** : Initiation golf

**12h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**LUNDI 1<sup>er</sup> AOÛT**

## MINI GOLF ET JEUX SPORTIFS PORT AUX CERISES

Base de loisirs de 200 hectares de verdure et d'étangs qui propose un large choix d'activités sportives et de loisirs. Parmi celles-ci, le mini-golf avec son parcours de 18 trous vous sera proposé suivi d'un temps de jeux et Blind test.

### PROGRAMME:

**8h15** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien Français (côté taxis)

**10h** : Mini-golf

**12h** : Pique-nique

**14h** : Blind test ou jeux sportifs (moly/pétanque)

**16h30** : Départ pour Vitry-sur-Seine



**30 places disponibles**

**PRIX : 5 €**

**Attention prévoir marche et station debout prolongée.  
Prévoir un sac à dos et pique-nique.**

## MARDI 2 AOÛT

### BALADE STREET ART - PARIS 13<sup>ème</sup>



15 places disponibles

PRIX : 5 €

Le 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris est réputé pour l'abondance de ses fresques murales et pour le gigantisme de certaines œuvres qui couvrent des murs allant jusqu'à une soixantaine de mètres de haut. Découvrez des artistes français et internationaux mondialement reconnus : Shepard Fairey, C215, Miss Tic, Seth...

#### PROGRAMME :

**10h45** : Rendez-vous sur le parvis de l'Hôtel de Ville

**12h** : Pique-nique

**14h** : Balade street art

**17h** : Fin de la balade

**Attention** prévoir des titres de transport, un sac à dos et pique-nique.

**Marche et station debout prolongée.**

## MERCREDI 3 AOÛT

### SORTIE À LA MER À CABOURG

Cabourg est idéalement située au cœur de la Normandie, aux portes des plages du débarquement, entre la Côte Fleurie, bordée de stations balnéaires réputées et le Pays d'Auge. Cabourg est une réelle invitation à l'évasion et au bien-être.



60 places disponibles

PRIX : 27 €

#### PROGRAMME :

**5h45** : Départ en car de l'Hôtel de ville, av. Lucien Français (côté taxis)

**10h** : Visite guidée de Cabourg

**12h** : Déjeuner au restaurant du Casino

**14h** : Temps libre

**17h30** : Départ de Cabourg pour Vitry-sur-Seine

**Attention** inscription avant le 03/07/2022.

**Marche et station debout prolongée**

**LUNDI 8 AOÛT**

## BALADE STREET ART - CHOISY LE ROI



**15 places disponibles**

**PRIX : 5€**

Choisy n'a rien à envier à ses voisines en matière d'art urbain dans l'espace public. La ville regorge de peintures murales, graff et pochoirs. Un vaste terrain d'oeuvres d'art en plein air !

### PROGRAMME:

**11h** : Rendez-vous sur le parvis de l'Hôtel de Ville

**12h** : Pique-nique

**14h** : Balade street art

**17h** : Fin de la balade

**Attention** prévoir des titres de transport, un sac-à-dos et pique-nique.

**Marche et station debout prolongée.**

**MARDI 9 AOÛT**

## BALADE PARISIENNE ET VISITE DU QUAI BRANLY

Situé en bord de Seine, au pied de la Tour Eiffel, le musée du quai Branly - Jacques Chirac, vous propose la plus grande collection permanente française d'arts non-occidentaux. Découvrez en compagnie d'un guide les arts d'Asie, d'Océanie, d'Afrique et des Amériques.



**23 places disponibles**

**PRIX : 5 €**

### PROGRAMME:

**9h30** : Départ en car de l'Hôtel de Ville, av. Lucien Français (côté taxis)

**10h30** : Balade libre parisienne

**12h** : Pique-nique dans le parc

**14h10** : Visite guidée du musée

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**Attention** prévoir marche et station debout prolongée

**Prévoir un sac-à-dos et pique-nique**

**MARDI 16 AOÛT**

## BALADE AU PARC DE RENTILLY ET SPA



15 places disponibles

PRIX : 10 €

Baladez-vous dans le parc de Rentilly et découvrez le parc à l'anglaise, à la française et la forêt de ce domaine de 54 hectares. Profitez ensuite des 14 espaces aquatiques au Parcours Aqua-tonic à Montévrain.

### PROGRAMME:

**9h15** : Départ en car de l'Hôtel de ville, av. Lucien-Français, (côté taxis)

**10h** : Balade dans le parc de Rentilly

**12h** : Pique-nique

**14h** : Spa

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

### **Attention**

**Prévoir maillot de bain, bonnet, serviette et sandales + pique-nique. Les shorts de bain sont interdits.**

**MARDI 23 AOÛT**

## PAËLLA ET REPAS MUSICAL

Prenez part à un moment convivial et participatif en nous aidant à préparer l'entrée et le dessert de notre repas paëlla. Toute l'après-midi sera animée par DJ Simon.

### PROGRAMME:

**10h30** : Rendez-vous à la résidence Lucien-Français, 12 rue Grétilat pour aider à la préparation

**12h** : Paëlla

**13h30** : Animation musicale

**17h** : Fin de l'animation



50 places disponibles

PRIX : 20 €

**MERCREDI 24 AOÛT**

## ATELIER PHILOSOPHIQUE



**20 places disponibles**

**PRIX : 5 €**

Dans un cadre naturel, venez débattre, échanger et vous exprimer. Animé par le philosophe, Raphaël Serrail, cet atelier est accessible à tous, pas besoin de connaissances !

### PROGRAMME:

**13h45** : Rendez-vous au parc Joliot-Curie, 65 rue Antoine-Marie-Colin

**14h** : Atelier philosophique

**16h** : Fin de l'atelier

**JEUDI 25 AOÛT**

## GUINGUETTE CHEZ GÉGÈNE

Située en bord de Marne, cette guinguette est devenue célèbre grâce à une chanson de Bourvil. Venez guincher aux rythmes de l'accordéon ! L'occasion de se réunir et de partager des moments conviviaux autour d'un goûter.



### PROGRAMME:

**13h** : Départ en car de l'Hôtel de ville, av. Lucien-Français (côté taxis)

**14h** : Après-midi dansant

**16h** : Goûter

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**30 places disponibles**

**PRIX : 10 €**

**MARDI 30 AOÛT**

## BALADE GUIDÉE DE L'ARBORETUM DU DOMAINE DE LA VALLÉE-AUX-LOUPS



30 places disponibles

PRIX : 5 €

Suivez la guide à la découverte de ce magnifique arboretum classé « Jardin remarquable ». Le parc date du 18<sup>ème</sup> siècle et a été enrichi peu à peu d'arbres et de végétaux rares. Il compte aujourd'hui plus de 500 espèces d'arbres et d'arbustes.

### PROGRAMME:

**13h** : Départ en car de l'Hôtel de ville, av. Lucien Français, (côté taxis)

**14h** : Balade commentée

**17h** : Départ pour Vitry-sur-Seine

**Attention** prévoir marche et station debout prolongée

**MERCREDI 31 AOÛT**

## ATELIER ZELLIGES

Ce carrelage traditionnel Marocain est élaboré à partir d'une argile claire. Ici, il s'agit de décorer la rue. C'est une technique au pochoir et à la bombe aérosol.

### PROGRAMME:

**17h30** : Rendez-vous à la salle du Château, 6, rue Montebello

**17h45** : Création de pochoirs

**19h** : Peinture murale

**20h30** : Fin de l'activité



12 places disponibles

PRIX : 10 €

**Attention** prévoir marche et station debout prolongée

**JEUDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE**

## **BALADE BOTANIQUE CONTÉE**



Sous un arbre ou au milieu des herbes folles, écoutez avec l'oreille rêveuse, les secrets des arbres gardiens de nos paysages. Randonnées d'histoires naturelles ou contes, poésie et botanique dialoguent pour un voyage entre réalité et imaginaire.

### **PROGRAMME:**

**14h** : Rendez-vous au point info du parc des Lilas,  
181-191 Av. Lemerle-Vetter

**16h** : Fin de la balade

25 places disponibles

**PRIX : 5 €**

***Attention prévoir marche et station debout prolongée***



# Coupon d'inscription sorties Juillet 2022

• Madame  Monsieur

• Nom : ..... Prénom : .....

• Date de naissance : .....

• Adresse : .....

• Tel Fixe : ..... Portable : .....

• Courriel : .....

• Je m'engage à prévenir le service Vie Sociale des retraités minimum **24H** avant la sortie en cas d'annulation

• Date et signature :

	Date	Prix	Cases à cocher*
Balade olfactive	Vendredi 1 <sup>er</sup> juillet	5 €	
Pigments, fabrication de couleurs	Mercredi 6 juillet	5 €	
Dans la peau d'un botaniste	Jeudi 7 juillet	5 €	
Atelier peinture végétale	Mercredi 13 juillet	5 €	
Customisation de tote bag	Mercredi 13 juillet	10 €	
Visite guidée de l'orfèvrerie	Mardi 19 juillet	5 €	
Visite guidée du 1% artistique	Mercredi 20 juillet Matin	Gratuit	
Atelier philosophique	Mercredi 20 juillet Après-midi	5 €	
SPA	Jeudi 21 juillet	10 €	
Parcours d'orientation	Vendredi 22 juillet	5 €	
Initiation marche nordique	Lundi 25 juillet	5 €	
Balade urbaine autour des noms de rues à Vitry	Mardi 26 juillet	5 €	
Initiation golf	Mercredi 27 juillet	10 €	



# Coupon d'inscription sorties Août-Septembre 2022

Madame  Monsieur

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....


Tel Fixe : ..... Portable : .....

Courriel : .....

Je m'engage à prévenir le service Vie Sociale des retraités minimum **24H** avant la sortie en cas d'annulation

Date et signature :

	Date	Prix	Cases à cocher*
Mini-golf et jeux sportifs - Port aux Cerises	Lundi 1 <sup>er</sup> août	5 €	
Balade street art – Paris 13 <sup>ème</sup>	Mardi 2 août	5 €	
Sortie à la mer - Cabourg	Mercredi 3 août	27 €	
Balade street art – Choisy	Lundi 8 août	5 €	
Balade Parisienne et visite du Quai Branly	Mardi 9 août	5 €	
Balade au parc de Rentilly et SPA	Mardi 16 août	10 €	
Paëlla et repas musical	Mardi 23 août	20 €	
Atelier philosophique	Mercredi 24 août	5 €	
Guinguette chez Gégène	Jeudi 25 août	10 €	
Balade guidée de l'arboretum	Mardi 30 août	5 €	
Atelier zelliges	Mercredi 31 août	10 €	
Balade botanique contée	Jeudi 1 <sup>er</sup> septembre	5 €	



**Service Vie sociale, accueil et  
information aux retraités  
Hôtel de ville - Zone jaune niveau zéro  
2, avenue Youri-Gagarine  
94400 Vitry-sur-Seine  
Tél : 01 46 82 83 74**