



Romilly
sur-Seine

OFFICE DES SENIORS MICHEL PHEULPIN PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITES DU 2 SEPTEMBRE 2024

A PARTIR DU MARDI 24 SEPTEMBRE 2024

De 14H à 16H

ATELIER « BIENVENUE A LA RETRAITE »

Foyer MONMOUSSEAU

Profitez d'un atelier collectif et GRATUIT de 6 séances pour vivre une retraite sereine et active !

- Séance 1 - 24/09/2024 : Apprenons à nous connaître, à nous découvrir.
- Séance 2 - 01/10/2024 : Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques et me renseigne.
- Séance 3 - 08/10/2024 : Mes envies, mes projets, mon tempo mon nouveau quotidien.
- Séance 4 - 15/10/2024 : Je continue à prendre soin de moi.
- Séance 5 - 05/11/2024 : Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.
- Séance 6 - 12/11/2024 : 100% mobile à la retraite.

GRATUIT : Sur inscription à l'office des seniors



MARDI 1^{er} OCTOBRE 2024

De 9H à 12H et de 14H à 17H

Foyer MONMOUSSEAU

INSCRIPTIONS FÊTES DE FIN D'ANNEE

✓ **AU CHOIX :**

- **REPAS DES SENIORS**

(Mardi 26 ou mercredi 27 novembre)

- **COLIS DE NOËL**

- **BON D'ACHAT d'une valeur de 25€ à utiliser chez les commerçants du cœur de Ville**

Vous pouvez aussi vous inscrire à l'Office des seniors de 9H00 à 12H00

- Du 2 octobre au 8 novembre pour le Repas des seniors

- Du 2 octobre au 18 novembre pour le colis de Noël et le bon d'achat



✓ **CONDITIONS :**

- Être né avant 1960

- Être domicilié à Romilly-sur-Seine

- Présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile OBLIGATOIRE

	La ville de Romilly-sur-Seine est heureuse de vous offrir à l'occasion des FÊTES DE FIN D'ANNÉE ce BON D'ACHAT DE 25€
Nom : _____	
Prénom : _____	
valable chez les commerçants du centre ville de Romilly-sur-Seine jusqu'au 31 mai 2025	
À l'attention des commerçants : facture à déposer sur Chorus Pro, pour tous renseignements: Office des Seniors - 4 rue du Maréchal De Lattre de Tassigny 10100 Romilly-sur-Seine - 03 95 50 46 63	

JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024

JOURNEE DANS L'YONNE

Patrimoine & savoir-faire

Vous débuterez par la visite guidée des spectaculaires carrières souterraines d'Aubigny. La pierre de cette carrière exploitée depuis des centaines d'années a été utilisée pour la construction de l'Opéra, de l'hôtel de ville de Paris, du Conservatoire national des arts et métiers, des cathédrales d'Auxerre et de Sens et de nombreux édifices publics. L'extraction des blocs de pierre a laissé place à d'impressionnantes grottes portant les traces des lances et des aiguilles, seuls outils utilisés par les carriers pendant des siècles.

Après un déjeuner dans restaurant de la région, direction le célèbre Chantier médiéval de Guédelon.

C'est en forêt de Guédelon, au cœur d'une ancienne carrière, que les ouvriers bâtissent chaque jour, sous vos yeux, un château fort du XIIIe siècle. Carriers, tailleurs de pierre, maçons, charpentiers, bûcherons, forgerons, tuiliers, charretières, cordiers... transforment et valorisent la pierre, le bois, la terre présents sur le site pour vous livrer les secrets des bâtisseurs du Moyen Age.

TARIF : 73 €

Départ : 8H00 du Centre Technique Municipal

Au menu :

Kir

Salade de magrets

*Filet mignon en croûte, gratin dauphinois,
fagot de haricots verts*

Plateau de fromage

Dessert du chef

Vin, Café



MARDI 15 OCTOBRE 2024

JOURNEE MEDIEVALE EN BELGIQUE

Au cœur des Ardennes belges

Vous débuterez par la visite guidée de la charmante cité médiévale de Bouillon en petit train touristique.

Après un déjeuner typique dans un restaurant de la ville, vous découvrirez l'un des plus grands châteaux forts de Belgique et embarquerez pour un voyage à travers plus de 1000 ans d'histoire.

Dressé sur trois pitons rocheux, le château fort de Bouillon domine la ville et offre un magnifique panorama sur celle-ci.

Lors de votre visite, vous pourrez également découvrir un art très répandu à l'époque médiévale : la fauconnerie.

Admirez le vol majestueux des faucons, des aigles, des chouettes dans un spectacle à l'humour décalé). Enfin, vous terminerez la visite par le musée Scriptura qui vous racontera l'histoire de l'école et l'exposition de la fresque "Le pèlerinage armé de Godefroid de Bouillon".

TARIF : 98 €

Départ : 8H00 du Centre Technique Municipal

Au menu :

Kir

Jambon d'Ardenne

*Côte de porc Blackwell
Pommes frites*

Bavarois aux fraises

Vin, Café



MARDI 26 ou MERCREDI 27 NOVEMBRE 2024

REPAS DES SENIORS

Espace Culturel François Mitterrand

Repas festif offert aux Romillons de 65 ans et plus à l'occasion duquel vous assisterez à un spectacle de cabaret.

L'après-midi dansant sera animé par l'orchestre TEMPO.

OUVERTURE DES PORTES : 11H30

Sur inscription du 1er octobre au 8 novembre



MERCREDI 18 DECEMBRE 2024

de 14H à 17H

DISTRIBUTION DES COLIS DE NOËL

Points de distribution :

- **Espace MONMOUSSEAU (M)**
- **Espace CROIZAT (C)**
- **Espace PERI (P)**

Sur présentation de votre « ticket COLIS »



Si vous ne pouvez pas retirer votre colis à la date de distribution, il restera disponible à l'Espace Monmousseau jusqu'à fin janvier 2025.

Ouverture du Lundi au jeudi de 14H à 17H

LES ACTIVITES DES FOYERS

Deux foyers municipaux dédiés aux seniors proposent des activités récréatives plusieurs après-midi par semaine toute l'année (Espaces Monmousseau et Péri) :

Espace Gaston MONMOUSSEAU

2, rue du 8 mai



Espace Gabriel PERI

28, rue Gabriel Peri



Les activités :

Gymnastique douce
Couture et travaux d'aiguilles
Patchwork
Dessin et peinture
Photographie
Cartonnage
Artisanat créatif
Dentelle au fuseau
Jeux de cartes et jeux de société...
Scrabble
Ponctuellement, des ateliers et conférences thématiques (Bien vieillir, l'alimentation, la sécurité routière, le sommeil ...)



PLANNING D'ACTIVITES DES ESPACES 2024/2025

ESPACES	MONMOUSSEAU <i>2 Rue du 8 Mai</i>	PERI <i>28 Rue G. péri</i>
LUNDI	14H-17H ARTISANAT CREATIF	14H-17H JEUX DE SOCIETE
MARDI	<div style="border-bottom: 1px solid black; padding-bottom: 5px;"> 9H-10H 10H-11H GYM SENIORS 9H-10H30 INFORMATIQUE </div> <div style="padding-top: 5px;"> 14H-17H COUTURE TRAVAUX D'AIGUILLE TRICOT/CROCHET CARTONNAGE PATCHWORK </div>	14H-15H30 SCRABBLE 15H30-17H JEUX DE SOCIETE
MERCREDI	14H-17H DESSIN/PEINTURE	FERME
JEUDI	14H-17H ATELIER PHOTO COUTURE TRAVAUX D'AIGUILLE DENTELLE AU FUSEAU TRICOT/CROCHET AMICALE DES ANCIENS COMMUNAUX	14H-17H JEUX DE SOCIETE DESSIN / PEINTURE
VENDREDI	FERME	FERME

Prochain programme : LUNDI 2 DECEMBRE 2024

Programme également disponible sur internet : www.ville-romilly-sur-seine.fr/activites-et-loisirs-seniors

Nous vous rappelons que pour tout renseignement, Maxime et Nadine se tiennent à votre disposition à l'Office des Seniors -

Tel : 03 25 39 46 62