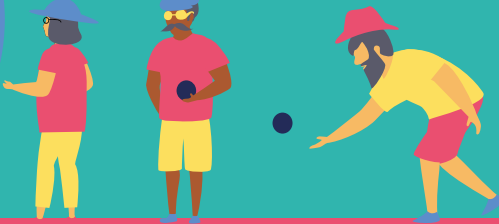


PROGRAMME

MAI  
AOÛT  
2024

# Activités Loisirs Sorties

Pour les  
seniors  
Montreuillois



CCAS   
Montreuil.fr

# ÉDITO

Vous étiez plus de 1 500 à la salle des fêtes de la mairie en ce début d'année 2024 ! Nous avons apprécié autant que vous ces déjeuners du Nouvel An en votre compagnie, nous avons profité avec énormément de plaisir de votre enthousiasme, vos pas de danses et votre gentillesse.

Depuis le pôle activités seniors du CCAS vous a proposé une multitude d'activités avec les partenaires du service public et associatifs de notre ville. Les quatre premiers mois de l'année ont été propices à différentes sorties à la journée ou à proximité et toujours plus d'offres dans les quartiers.

Un nouveau spectacle a eu lieu en salle des fêtes et vous avez eu beaucoup de plaisir à reprendre en cœur les merveilleuses et inoubliables chansons de Jean Ferrat ponctuées par les anecdotes de sa vie.

Les beaux jours de printemps et d'été arrivent ! Cette brochure vous invite à découvrir de nouvelles sorties.

Et les traditionnels jeudis de juillet au théâtre de verdure de la Girandole dans les murs à pêches sous les grands arbres et à l'abri du soleil vous permettront de profiter d'une journée comme à la campagne. Pensez à votre pique-nique, boules de pétanques, chapeau de paille ou casquettes afin de partager ces moments dans un esprit estival festif et solidaire.

En juillet, la flamme des Jeux olympiques passera par notre ville et vous retrouverez le trajet dans *Le Montreuillois* qui vous informe aussi de tous les événements seniors sur la ville.

La municipalité et toute l'équipe du CCAS vous souhaitent un bel été. A bientôt !

**Michelle BONNEAU**  
Adjointe au Maire  
Déléguée aux personnes âgées  
et aux relations  
intergénérationnelles

**Patrice BESSAC**  
Maire de Montreuil  
Président du CCAS

## SOMMAIRE

<b>ACTUALITÉS</b> du service personnes âgées	p.4
<b>SORTIE JOURNÉE</b>	p.6
<b>ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ</b>	p.8
<b>CONVIVIALITÉ</b> de quartiers & activités loisirs	p.20
<b>BON À SAVOIR</b>	p.32
<b>CONTACTS</b>	p.34

# ACTUALITÉS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES

## ► Pôle activités seniors

Tour Altaïs (5<sup>e</sup> étage), 1 place Aimé Césaire au 01 48 70 66 12 ou 66 97 ou 61 66

**Ouvert : lundi au vendredi 8H30—12H & 13H30—17H30,**  
**fermeture : jeudi (matin)**

La programmation complète du pôle activités seniors du CCAS est à retrouver dans les points de distribution habituels de la ville et dans le Montreuillois tous les 15 jours, rubrique « agenda des aînés ».

## ► Pôle de coordination gériatrique

Tour Altaïs (5<sup>e</sup> étage) 1 place Aimé Césaire au 01 48 70 65 01

**Ouvert tous les matins : sans rendez-vous : 8H30—13H**  
**Fermeture : jeudi (matin)**

**Les après-midis uniquement sur rendez-vous.**

Le pôle de coordination gériatrique accueille les retraité·e·s ou les plus de 60 ans et leurs familles. C'est un guichet unique qui vous accompagne et vous informe sur les prestations nécessaires à votre vie quotidienne, vos droits ou possibilités de prise en charge sanitaire et sociale, les coordonnées des intervenants à domicile... Il délivre aussi des informations sur l'accès aux aides et structures pour votre maintien à domicile.

## ► L'adhésion

Carte d'adhésion valable 1 an de date à date : 21 €  
(elle permet une réduction aux sorties du pôle seniors, mais elle n'est pas obligatoire.) Elle est obligatoire pour les activités proposées par nos seniors bénévoles, aux centres de quartiers Jean Lurçat et Marcel Cachin.

> Prendre rendez-vous au pôle seniors au 01 48 70 66 97

## ► Pass'Senior

Le pass senior est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gériatrique au 5<sup>ème</sup> étage

> Tél : 01 48 70 65 01



## ► Le grand bal des seniors : édition printemps

Salle des fêtes de l'hôtel de ville

**Jeudi 16 mai, 14H30—18H00**

Le maire vous invite à venir fêter la belle saison dans une ambiance festive ! Revêtez vos tenues les plus printanières pour participer à cet événement !

> Une inscription préalable par téléphone au standard du pôle seniors : 01 71 89 25 07, les 7, 13 et 14 mai est obligatoire pour participer à ce bal.



# SORTIE À LA JOURNÉE

## ORGANISÉE ET ACCOMPAGNÉE PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

Les préinscriptions se font uniquement par téléphone et ne tiennent pas lieu d'inscription définitive. Nous vous demandons de bien vouloir respecter les journées dédiées aux préinscriptions pour des questions d'organisation et de ne pas laisser de message.

### JEUDI 20 JUIN

#### ► Journée libre à la mer : Fort-Mahon-Plage

Entre baie de Somme et baie d'Authie, la plage immense (17 kilomètres) s'étire dans le cadre d'une nature exceptionnelle et préservée et vous offre un espace infini pour une détente assurée sur un sable d'une incomparable finesse.

> Préinscriptions par téléphone les 10 et 11 juin

> Le repas est à votre charge.

> Tarif : 28 € OU 30 €

*CRITÈRES DE PRIORITÉ : Les places étant limitées, sont prioritaires, les personnes n'ayant jamais participé à une sortie journée, soirée ou de printemps. Puis les personnes ayant participé à des sorties de la plus ancienne à la plus récente.*



# ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

## ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

Les préinscriptions se font uniquement par téléphone et ne tiennent pas lieu d'inscription définitive. Nous vous demandons de bien vouloir respecter les journées dédiées aux préinscriptions pour des questions d'organisation et de ne pas laisser de message.

### JEUDI 23 MAI (après-midi)

#### ► Tour Jean sans Peur

La tour Jean-sans-Peur est une tour de fortification édifée à Paris au XV<sup>e</sup> siècle par le duc Jean I<sup>er</sup> de Bourgogne, dit « Jean sans Peur ». Située dans le 2<sup>e</sup> arrondissement, elle constitue le dernier vestige de l'hôtel des ducs de Bourgogne. Venez visiter ce lieu atypique en compagnie d'une conférencière. Possibilité d'accéder à l'exposition «L'école du Moyen Age » en visite libre.

> Préinscriptions par téléphone les 06 et 07 mai

> Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir votre titre de transport

### JEUDI 30 MAI (après-midi)

#### ► Musée de l'Air et de l'Espace

Le musée de l'Air et de l'Espace est l'un des premiers musées aéronautiques et spatiaux du monde, par son ancienneté et la richesse de ses collections. Fondé en 1919, il présente un ensemble historique exceptionnel dans les trois domaines du vol : l'aérostation, l'aviation et l'espace. À travers ses riches collections, le musée de l'Air et de l'Espace retrace l'aventure humaine des pionniers de la 3<sup>e</sup> dimension.

> Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir votre titre de transport

> Préinscriptions par téléphone les 17 et 21 mai

### MARDI 11 JUIN (après-midi)

#### ► Exposition Johnny Hallyday

Dédiée aux fans de Johnny Hallyday, mais aussi aux curieux, l'exposition retrace la vie et la carrière hors du commun du chanteur au moyen d'une mise en scène exceptionnelle, dans un espace de plus de 3 000 m<sup>2</sup> prenant la forme de guitare géante.

> Préinscriptions par téléphone les 3 et 4 juin

> Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir votre titre de transport

### JEUDI 27 JUIN

#### ► Ballon de Paris Generali

Nous vous proposons de pique-niquer au cœur du Parc André Citroën (15<sup>ème</sup>), en bord de Seine. Puis de monter à bord du plus grand ballon du monde. Découvrez Paris et ses monuments à 150 mètres d'altitude ! Le Ballon de Paris Generali offre une expérience inoubliable accessible à tous.



> Préinscriptions par téléphone les 17 et 18 juin

> Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir votre titre de transport

**CRITÈRES DE PRIORITÉ :** Les places étant limitées, sont prioritaires, les personnes n'ayant jamais participé à une sortie journée, soirée ou de printemps. Puis les personnes ayant participé à des sorties de la plus ancienne à la plus récente.

## ► Atelier plus de Pas

L'association *Saparman* vous propose de participer à une activité physique et ludique. Lors de cet atelier animé par une animatrice professionnelle et experte en gymnastique adaptée, cet atelier propose des parcours ajustés à chaque participant englobant des situations motrices variées. L'animatrice vous accompagne pour augmenter votre nombre de pas au quotidien afin de profiter pleinement des bienfaits de la marche à pied et d'améliorer ainsi votre qualité de vie.

> *Préinscriptions par téléphone les 6 et 7 mai*

> *Les ateliers ont lieu en extérieur ou au dojo Didier Lefevre - 11 rue Henri Schmitt les mardis 21 et 28 mai, 4, 11 juin et 18 juin de 14h à 15h*

> *Tarif : Gratuit*

## L'ÉTÉ DE NOS SENIORS AUX MÛRS À PÊCHES



Venez vous détendre au théâtre de verdure de la Girandole (65 rue Pierre de Montreuil). Au programme : pique nique, pétanque, jeux de société, grand jeux à thème.

> *Inscription obligatoire par téléphone les 24, 25 et 26 juin (vous pouvez vous inscrire pour les 4 journées ou seulement les journées qui vous intéressent)*

### Jeudi 4 juillet 11H—17H

#### ► Place au sport

Durant cette 1<sup>ère</sup> journée, 2 coachs de l'association *Moove Toi* vous proposeront des parcours sportifs, ludiques et adaptés. Un bon entraînement pour les Jeux Olympiques 2024, placé sous le signe de la joie et de la bonne humeur.

> *Gratuit – Apportez votre pique-nique*

### Jeudi 11 juillet 11H—17H

#### ► Place à votre talent de clown !

Mona la clown va révéler la part poétique, absurde, onirique, comique, décalée qui se trouve en chacun de vous. Un moment privilégié pour retrouver votre innocence, votre naïveté, votre capacité d'enfant à jouer avec rien et donner toutes ces richesses au service du jeu théâtrale.

> *Gratuit – Apportez votre pique-nique*

### Jeudi 18 juillet 11H—17H

#### ► Place à la lecture

Venez participer à un moment de relaxation et de détente dans une ambiance zen à travers la lecture et l'écriture. A travers ce moment, vous prendrez le temps d'écouter, d'imaginer des anecdotes en fonction des mots et des interprétations de votre conteur...

> *Gratuit – Apportez votre pique-nique*

### Mercredi 24 juillet 11H—17H

#### ► Place à la danse !

Journée Guinguette ! Venez danser sur le parquet de la Girandole pour clôturer notre mois de juillet en compagnie de Didier Couturier !

> *Gratuit – Apportez votre pique-nique*



## ORGANISÉES PAR LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

### RÉSIDENCE DES BLANCS VILAINS

85, rue des Blancs Vilains  
01.48.54.68.90

#### ► Loto

Lundis 6 mai, 10 juin  
14H—16H30

Lundis 29 avril et 3 juin  
14H30 À 16H30

En Salle d'activités de la  
résidence

> Inscription obligatoire auprès de  
Mme Beccu en salle d'activité de la  
résidence

> Tarif 9 €

#### ► Jeux de société

Tous les jours  
en libre accès  
14H00—16H30

> Gratuit

> Renseignements par téléphone  
au 01 48 54 68 90

#### ► Projection film

Jeudi 02 mai, mercredis 12  
juin et 17 juillet et mardi 13  
Août

14H15

> Gratuit - Accès libre

#### ► Séance bibliothèque

Mardis 21 mai et 25 juin  
Animée par Nadia à la  
bibliothèque de Montreuil

> Gratuit - Accès libre

#### ► Séance poésie

Mercredi 22 mai

Animée par Atika à la  
résidence

> Gratuit - Accès libre

INFORMATIONS : il est possible de  
venir déjeuner sur la résidence des  
Blancs vilains de 12h à 13h. Pour cela  
il suffit de vous inscrire 15 jours avant  
la date souhaitée. Vous pouvez vous  
inscrire pour plusieurs repas.

### RÉSIDENCE AUTONOMIE DES RAMENAS

149, rue Saint Denis-01.71.89.25.72

#### ► Jeux de société ou jeu de memoire

Tous les mardis

14H30—16H30

> Renseignements et inscriptions  
obligatoires au 06 40 55 44 09

> Gratuit

## ORGANISÉES PAR LA DIRECTION DU DÉVELOPPEMENT CULTUREL

### CINÉMA LE MÉLIÈS

Les séances sont présentées les  
vendredis 03 et 17 mai, 07 et 21  
juin et 05 juillet  
À 14H00

En partenariat avec le CCAS de  
Montreuil et le conseil des Aînés,  
le cinéma le Méliès propose tous  
les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis de chaque  
mois une projection ouverte  
à tous, et à destination des  
spectateurs Montreuillois retraités.  
Les séances sont présentées et  
suivies d'un temps d'échange  
et d'une collation.

> Acheter son ticket directement à la caisse du cinéma.

> Tarif +60 ans : 5€

> Renseignements : <http://meliesmontreuil.fr/FR/113/seances-seniors.htm>



### THÉÂTRE MUNICIPAL BERTHELOT -JEAN-GUERRIN

> Renseignements : 01 71 89 26 70 ou par mail [resa.berthelot@montreuil.fr](mailto:resa.berthelot@montreuil.fr)  
ou [herman.delikayan@montreuil.fr](mailto:herman.delikayan@montreuil.fr)

> Tarif préférentiel: 5 € ; Réservation : 01 71 89 26 70 /  
[resa.berthelot@montreuil.fr](mailto:resa.berthelot@montreuil.fr)

> Mot de passe pour le tarif préférentiel: «pôle senior»  
à préciser au téléphone ou par mail

Les Coquelicots sur les routes  
par la Compagnie de l'Arbre Sec

Jeudi 13 juin À 19H00

Les pensionnaires d'une résidence senior  
ont formé une petite troupe de théâtre,  
«Les Coquelicots». Elles ont déjà connu bien  
des aventures mais, cette année, elles ont  
décidé de faire une tournée en France et  
bien des découvertes et des surprises les  
attendent.



## Le jardin de nos souvenirs

par la Troupe du Pôle Senior / CCAS de la ville de Montreuil

**Jeudi 27 juin À 18H00**

Des ami(e)s d'enfance se retrouvent cinquante ans plus tard dans le jardin où l'insouciance de l'enfance régnait. A ces retrouvailles, chacun(e) doit apporter un objet précieux qui témoigne d'un grand moment de leur vie. Les retrouvailles se feront avec beaucoup d'émotions.



## THÉÂTRE PUBLIC DE MONTREUIL – TPM

10, place Jean Jaurès

> Informations et horaires sur place ou par téléphone 01 48 70 48 90

> Réservations : au 01 48 70 48 90 ou par mail [contact@nouveau-theatre-montreuil.com](mailto:contact@nouveau-theatre-montreuil.com)

> Tarif : 8 € pour le CCAS

> Billetterie ouverte du mardi au vendredi de 14h à 18h

## THÉÂTRE DES ROCHES

19 rue Antoinette 93100 Montreuil

Inscriptions aux ateliers de pratiques artistiques pour la saison 2023-2024 Arts visuels, Arts de la scène, Danse et Corps, Musique... La liste des ateliers et les modalités d'inscriptions sont disponibles sur [www.lesroches-montreuil.fr](http://www.lesroches-montreuil.fr)

> Bus 102, arrêt rue des Roches

> Téléphone : 01 71 86 28 80 – mail : [lesroches@montreuil.fr](mailto:lesroches@montreuil.fr)

## CONSERVATOIRE

Pour toute demande d'information merci de contacter le conservatoire de Montreuil

> Par téléphone au : 01 83 74 57 90,  
par mail : [conservatoire.montreuil@est-ensemble.fr](mailto:conservatoire.montreuil@est-ensemble.fr)



## APÉRO JAZZ

**Mercredi 29 mai À 19H00**

Possibilité de boissons payantes

> Le Drunken - 19 rue Girard

> Entrée libre – Boissons payantes

## MIDI-CONCERT

La Marbrerie, 21 rue Alexis Lepère - Montreuil

**Mercredis 29 mai et 26 juin À 12H45**

> Scène ouverte aux grands élèves du conservatoire de Montreuil

> Entrée libre - Possibilité de déjeuner payant

## AUTRES CONCERTS

Théâtre berthelot, 6 rue Marcelin Berthelot

**Dimanche 26 mai À 17H00**

**Les saisons** avec l'ensemble DODEKA

Une musique du compositeur Alexandros Markeas à partir des « 4 saisons » d'Antonio Vivaldi et de « La Cinquième Saison », la continuité des « 4 saisons » d'Astor Piazzolla

> Entrée libre – Réservation par téléphone : 01 71 89 26 70 ou [resa.berthelot@montreuil.fr](mailto:resa.berthelot@montreuil.fr)

**Dimanche 2 juin À 16H00**

> Eglise Saint-Pierre Saint-Paul -2 Rue de Romainville

**Gloria Vivaldi**

Avec le Grand chœur, direction Stéphane Lévy  
Chœur de chambre, direction Stanislav Pavilek  
& l'Orchestre symphonique cycle 2, direction Samuel Machado.





## ORGANISÉES PAR LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

> *Entrée libre*

Pendant l'été les horaires de bibliothèques changent mais n'ont pas encore été définis. Rejoignez-nous dans les clubs lecture des bibliothèques de Montreuil ; des temps pour échanger autour des lectures et des envies de chacun·e, tout en partageant un café convivial.

> *Site internet : <https://montreuil.bibliotheques-estensemble.fr>*

> *Tous les événements sont gratuits*

> *Bibliothécaire référente : Nadia Zbairi, [nzbairi@est-ensemble.fr](mailto:nzbairi@est-ensemble.fr), 01.83.74.58.67 ou 58 95*

### BIBLIOTHÈQUE COLONEL-FABIEN

118, avenue Colonel-Fabien -  
01.48.57.64.41

► **Club lecture**  
**Samedi 08 juin À 11H00**

### BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette - 01.48.57.66.56

► **Club lecture**  
**Jeudis 02 mai et 06 juin**  
**À 15H00**

### BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le-Morillon - 01.48.54.77.17

► **Club lecture**  
**Samedis 18 mai et 15 juin**  
**À 11H30**

► **Ciné Seniors, le rendez-vous mensuel des séniors cinéphiles**  
**Jeudis 16 mai et 06 juin**  
**À 9H30**

Assistez à la projection d'un film suivi d'un débat autour de l'œuvre projetée. En partenariat avec le Centre Social Esperanto.

► **Une animation mensuelle pour tous les séniors**  
**Mardis 21 mai et 25 juin**  
**À 14H30**

> *Rendez-vous à la résidence autonomie des Blancs-Vilains*

La bibliothèque propose des rencontres lectures, projections, écoutes musicales et découvertes numériques... en partenariat avec la résidence des Blancs-Vilains.

### BIBLIOTHÈQUE ROBERT-DESNOS

14, boulevard Rouget-de-L'isle -  
01.83.74.58.58

**Ouverture :**  
**Mardi : 12H00—20H00**  
**Mercredi : 10H00—18H00**  
**Jeudi : 14H00—19H00**  
**Vendredi : 14H00—19H00**  
**Samedi : 10H00—18H00**

► **Club lecture**  
**Samedis 25 mai et 22 juin**  
**À 10H30**

► **Club d'écoute**  
**Samedis 18 mai et 29 juin**  
**À 10H30**

Vous êtes passionné·es de musique et vous aimeriez partager vos découvertes et faire connaître vos coups de cœur ? Venez partager et échanger autour de la musique lors du club d'écoute de la bibliothèque

► **Atelier de conversation**  
**Mardis 7 et 21 mai, 4 et 18 juin**  
**À 18H30**

Vous apprenez le français ? Vous voulez le pratiquer dans un environnement convivial ? Des séances de conversation, ouvertes à tous·tes, vous seront proposées

► **Club d'Histoire**  
**Jeudi 16 mai**  
**À 19H00**

Les amoureux·euses d'histoire se donnent rendez-vous pour aborder les sujets les plus variés : politique, conflits, histoire ancienne, moderne ou contemporaine. Tous les sujets sont traités au cours d'exposés réalisés par des

passionné·es. Regards sur l'histoire de la gauche au pouvoir en France depuis 1981, par Françoise Colomb

► **Apprenez 3 accords et formez votre groupe**  
**Samedis 4 et 25 mai**  
**À 10H30**

Initiez-vous au piano ! Votre guide vous donnera les clefs pour progresser seul·e avec quelques bases.

► **Atelier d'initiation à la bureautique, à la navigation sur internet et à des logiciels**

**Samedis**  
**10H30—12H00**

Un temps pour aborder le numérique par des sujets précis et concrets.

> *Inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires (pour les autres bibliothèques se renseigner sur place)*

## ►Initiation à la Musique Assistée par Ordinateur (M.A.O.)

Vous êtes passionnés de musique et vous souhaitez donner une forme aboutie à vos idées musicales ?

La M.A.O. est faite pour vous ! Peu importe le style, (pop, rock, rap, jazz, électro...) l'objectif de cette initiation, d'une durée d'une heure est de vous transmettre les bases techniques pour réaliser un morceau du début à la fin. Si vous souhaitez vous perfectionner, vous pourrez dans un second temps utiliser nos cours de MAO disponibles en ligne gratuitement.

Le logiciel utilisé est Cubase 12 Artist de Steinberg (l'un des plus utilisés en M.A.O.).

*> Pré-requis : Savoir utiliser un ordinateur. Être instrumentiste est un plus mais pas obligatoire.  
Sur inscription à l'espace musique ou par téléphone au 01 83 74 59 64*



# CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS ET ACTIVITES DE LOISIRS

## ORGANISÉES PAR DES GROUPES DE SENIORS BÉNÉVOLES DANS LES CENTRES DE QUARTIER

L'adhésion de 21 € annuelle au pôle senior est obligatoire pour participer aux activités. Toutes les semaines, venez jouer à la belote, au tarot et à de nombreux autres jeux de société, ou participez à des repas.

## CENTRE DE QUARTIER JEAN LURCAT

(5, place du Marché)

### ► Moments conviviaux

Du lundi au vendredi 14H00—17H00

Loto, jeux de société, crêpe party proposés par Félix.

> Renseignements par téléphone au 06 89 39 39 12

### ► Belote et tarot

Tous les lundis et les vendredis 14H00—18H00

### ► Ping-pong

Dans une ambiance conviviale, que vous soyez « sportifs en herbe » ou non, venez passer un bon moment autour de l'activité ping-pong du lundi au vendredi de 15h00 à 18h00

> Inscription auprès de Michel au 06 75 10 95 13

### ► Bridge

Tous les mardis 14H00—18H00

Vous serez accueillis pour des parties libres en toute convivialité.

## CENTRE DE QUARTIER MARCEL CACHIN

(2 Rue Claude Bernard)

Tous les mardis 13H30—16H30

### ► Jeux de société divers avec goûter partagé

> Inscription préalable le lundi au 01 48 70 66 12 ou 61 66

## MAISON DE QUARTIER GERARD RINCON

(30 rue Ernest Savart)

Tous les mardis 14H00—18H00

► « Les mardis du quartier » : si vous ne faites rien chez vous, venez le faire avec nous ! »

## ORGANISÉES PAR LES CENTRES SOCIAUX

## CENTRE SOCIAL ESPERANTO

Place le Morillon - bus : 122 arrêt Delavacquerie

Lieu d'animation de la vie sociale locale qui prend en compte l'ensemble des besoins et des aspirations de la population de son quartier. Des sorties et animations sont régulièrement proposées. Vos idées sont les bienvenu.e.s.

> Accueil du centre : 01 71 89 25 20

> Coordinateur seniors : Jean-Luc Pellinghelli : 01 71 89 25 19

### ► Comité seniors

Espace Romain Rolland (56 rue des Blancs-Vilains)

**1 fois par mois le mardi après-midi : dates à déterminer**

C'est une instance ouverte et participative à tou-te.s les senior-e.s volontaires qui souhaitent s'impliquer dans la vie de la maison de quartier. Une fois par mois, lors des Comités senior-e.s, d'autres activités sont soumises à décisions. Les activités possibles sont nombreuses : vos idées et propositions sont les bienvenues.

> Entrée libre et gratuite (sans inscription)



## ► Ciné-seniors

1 fois par mois le jeudi matin : les jeudis 16 mai et 06 juin

Un jeudi par mois, en partenariat avec la bibliothèque Daniel-Renoult, une séance de cinéma est projetée.

## CENTRE SOCIAL GRAND AIR

40 rue du Bel Air - renseignements au 01 71 86 80 10 ou sur place

### Ouverture :

Mardi : 12H00—20H00

Mercredi : 10H00—18H00

Jeudi : 14H00—19H00

Vendredi : 14H00—19H00

Samedi : 10H00—18H00

Le centre social propose de nombreuses activités destinées aux seniors, les dates et tarifs seront définis ultérieurement :



### ► Sortie visite

#### découverte seniors

Tous les mois (dates à définir)

### ► ATELIER INFORMATIQUE SENIORS

Tous les mardis 16H30—18H00 OU DE 18H30—20H00

### ► ATELIER D'INITIATION AU NUMÉRIQUE

Tous les mercredis avec Mr Fall 16H00—17H00

### ► ATELIER SOPHROLOGIE SENIORS

Tous les samedis de 9H30—10H30

### ► ATELIER GYM SENIORS

Tous les vendredis et samedis  
DE 10H30—12H00 aux Murs à pêches

> En partenariat avec Santé Forme Paris

## ► COMITÉ SENIOR

Un lundi par mois – les prochaines dates sont à définir

## CENTRE SOCIAL LOUNES MATOUB

4-6, place de la république

### Ouverture :

Lundi et mardi :

14H00—18H00

Mercredi, jeudi et vendredi

: 9H30—12H30 -14H00—  
18H00

Le centre social vous accueille plusieurs fois dans la semaine afin de proposer des activités destinées aux seniors

> Renseignements et inscriptions au  
01 71 89 25 09



### ► Comité Séniors

Vendredi 03 mai : 13H30—15H00

Vendredi 14 juin : 13H30—15H00

Vendredi 05 juillet : 13H30—15H00

Un vendredi par mois, autour d'un café, nous partagerons vos idées de projets et d'actions afin de travailler ensemble la programmation des activités et des sorties.

Ce temps à aussi pour ambition de soutenir les projets et initiatives locales ou citoyennes portées par des seniors

> Gratuit sans inscription

### ► Sortie mensuelle

22 mai : 9H30/18H

Journée dans le quartier Latin

> Pour précision et autres dates, merci de contacter le centre social

## ► Jeux de société

### Un vendredi par mois

Vendredi 03 Mai : 15H00—16H00

Vendredi 14 Juin : 15H00—16H00

Vendredi 05 Juillet : 15H00—16H00

Un temps convivial pour découvrir ou redécouvrir des jeux de société autour d'un café

> Gratuit sans inscription

## ► Stage informatique

### Session de 4 à 5 séances-tous les mercredis

14H30—16H30

Afin de familiariser le public seniors aux démarches en ligne sur ordinateur ou tablette, en partenariat avec le GRDR le centre vous propose une initiation au numérique

> Gratuit sur inscription à l'accueil du Centre Social

## ► Paris insolite

Lundi 06 mai : Visite guidée du Cimetière du Père Lachaise

Le comité senior a initié un cycle d'activités pour l'année 2024 autour de la thématique « Paris Insolite ». Ainsi chaque mois une rencontre, visite, atelier est proposé sur ce thème. Le programme des visites se définit lors de séances du comité seniors.

> Programme et inscription à l'accueil

> 5.50€ par personne

## ► Info retraite

Jeudis 16 mai, 13 juin et 04 juillet

10H00—12H00

Tous les mois une réunion d'information collective est organisée en partenariat avec le GRDR afin de vous informer sur vos droits à la retraite.

> Gratuit sans inscription

## CENTRE SOCIAL LA NOUE-CLOS FRANÇAIS

100 rue Hoche - renseignements au 01 71 86 29 35



## ► Atelier Yoga

Tous les lundis 10H30—12H30 (sauf pendant les vacances scolaires)

## ► Atelier de Taichi

Tous les mercredis 10H00—12H00 (sauf pendant les vacances scolaires et le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois)

## ► Sorties Découvertes

Tous les 2<sup>ème</sup> jeudis du mois DÉPART 14H00

(dates et lieux à déterminer pendant les « cafés seniors »)

## ► Cours informatique seniors

Les mercredis en soirée 18H30—20H30

## ► Atelier Cuisine gourmande

Dates et recettes à déterminer pendant les « cafés seniors »

## ► Atelier diététique

Dates en attente 14H00—16H00

« Bien dans son assiette »

## ► Atelier cuisine du monde et dégustation

Tous les 1<sup>ers</sup> jeudis du mois 9H30—15H00

## ► Atelier Bien-être

Un lundi par trimestre

(manucure/ pédicure coupe cheveux/ massage cure chevelure) : contacter le centre

## CENTRE SOCIAL SFM

1 avenue du Président Salvador Allende - Tél : 01 48 57 67 12

> Pour tous renseignements, contact : Roselyne Duran

Ouvert : lundi au vendredi : 9H00—19H00

### ►Comité Seniors

Tous les 2<sup>èmes</sup> lundis de chaque mois au centre 14H—16H30



Informations, échanges, convivialité. Choix et programmation d'activités et sorties.

### ►Atelier bien être et sophrologie

Tous les vendredis 10H30—11H45

>Sauf pendant les vacances scolaires à l'antenne Vie de Quartier Marcel Cachin

> 5 € la séance

### ►Atelier PRIF (Prévention Retraite Ile de France)

Un atelier par an - plusieurs thématiques.

Choix discuté lors du comité seniors(date et heure à déterminer) – renseignement à l'accueil ou par téléphone

> Gratuit

### ►Sorties culturelles

Jeudis après-midi (sauf pendant les vacances scolaires).

Visites guidées avec conférencière, d'expositions dans les musées publics parisiens.

### ►Balades urbaines

1 fois par trimestre

### ►Cinéma

2 fois par mois

au Méliès ou autre cinéma d'Est-Ensemble.

> Participation de 2,50€

### ►Découvertes culinaires sur le territoire

1 à 2 fois par mois.

Choix des menus communiqué ultérieurement

> Participation de 10€

### ►Atelier arts plastiques

à SFM

Tous les mardis 14H00—16H00

> Sauf pendant les vacances scolaires

> Gratuit

### ►Jeux de société

à SFM

1 à 2 fois par mois

Jour déterminé lors du comité seniors.

### ►Sorties familiales en lien avec le pôle Familles du centre social

Deux à trois par an

Dates, heures et tarif communiqués ultérieurement.

## ORGANISÉES PAS LES ASSOCIATIONS

### FABLAB LA VERRIERE



*Fablab solidaire-La  
Fabrique de l'Espoir -  
2 place du 19 Mars 1962*

Le fablab La Verrière est un lieu associatif ouvert à tous et toutes, situé à deux pas de la tour Altaïs Nous vous accueillons tout au long de la semaine sur des temps dédiés.

> Contactez Justine : 07 67 96 21 20.

> Attention le Fablab sera fermé en août

#### ► Ateliers informatiques

Besoin d'aide avec votre ordinateur, votre smartphone, votre tablette ou vos démarches administratives en ligne ? Participez aux ateliers d'accompagnement informatique :

#### ► Permanence d'aide individuelle d'une heure

**Mardi** ENTRE 14H00 ET 17H00

#### ► Parcours découverte de l'ordinateur en 7 séances

**Vendredi** 14H00—15H30

#### ► Ateliers thématiques

**Vendredi** 16H00—17H30

Pour apprendre à se servir d'une clé USB, utiliser Doctolib, envoyer un mail avec pièce-jointe...

> Sur inscription par téléphone – Pass numérique accepté

> Adhésion annuelle : prix libre à partir de 10 euros (gratuit pour les adhérents)

#### ► VISITE DU FABLAB

**Jeudis** 18H00—19H00

Venez découvrir le Fablab et les multiples possibilités d'activités lors de nos visites commentées.

> Gratuit

#### ► Atelier créatif récup'

**Tous les jeudis** 15H

Envie de passer un bon moment en apprenant une technique du fablab : participez à nos ateliers créatifs découverte : couture, atelier bois, fabrication d'objet...

> Sur inscription de 5€ (pour les adhérents)

> Adhésion annuelle : prix libre à partir de 10, 15 ou 20€, au choix !

## ENSEMBLE NOTRE QUARTIER

*118 avenue du Président Salvador Allendé (rez-de-chaussée)*

> Réservation et renseignements auprès de Marie-Brigitte 06 62 47 13 84.

> Tarifs : Adhésion à l'association 11€ pour l'ensemble des activités.

> Fermé pendant les périodes scolaires.

#### ► Moments conviviaux et ludiques

Autour d'un café ou d'un thé avec des jeux de société

**Mardis** 14H30—17H30 dans les locaux de l'association.



#### ► Gym Douce

**Jeudis** 9H30—10H30

*Centre de quartier Branly/Boissière 120  
avenue du Président Salvador Allendé*

> Tarif annuel : 76 € adhésion comprise..

**Mardis et Jeudis** 18H30—19H30

*Centre sportif Arthur Ashe, 156 rue de la  
Nouvelle France.*

> Tarif annuel : 171 € adhésion comprise.

Pour permettre de continuer à avoir une certaine souplesse, de la coordination et en prévention des chutes possibles.

> Les séances ayant déjà débutées, renseignements auprès de l'association s'il reste des places

### ► Loto-Bingo

les dates, heures et tarifs vous seront communiqués ultérieurement par l'association



### MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle

Mosaïque, danse de salon, gym, informatique et internet (initiation), bureautique...

> Renseignements : 01 42 87 08 68

### CENTRE SPORTIF ARTHUR ASHE

156, rue de la Nouvelle France

> Renseignements au 01 48 70 99 00

### ► TOURISME, LOISIRS ET CULTURE (TLC)

60 rue Franklin

**Un mardi sur deux 9H30—11H30**

Tout au long de l'année des randonnées, des balades et des activités vous sont proposées.

> Une permanence accueil à la maison des associations au 06 07 63 23 78

### ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE MONTREUIL KUNG-FU

Gymnase Diderot 1 – 19 rue Walwein

> Renseignements sur place

### ► Cours Tai Chi (Tai Ji) et Chi Kung (Qi Gong)

**Tous les Mercredis 19H00—21H00**

> Tarif : Adhésion licence fédérale 40€ et Cotisation 20€ par mois

### ► SWEDISH FIT

32 rue Robespierre

**Samedi 10H00—11H00**

Venez découvrir la Gym Suédoise avec des cours adaptés au public senior ! Les cours "Modéré" sont doux mais toniques, ils permettent de bouger en musique, avec des mouvements simples, ludiques mais sans impacts.

> Renseignement sur [www.swedishfit.fr](http://www.swedishfit.fr) ou par téléphone 01 45 00 18 22

> Tarif : Inscription en ligne sans engagement (12€/cours)



## ► Écrivains publics

Des permanences, avec ou sans rendez-vous, ont lieu dans de nombreuses structures de Montreuil afin de vous venir en aide pour vos documents administratifs (aide à la compréhension, remplissage, création de compte internet....) Vous pourrez obtenir la liste de ces permanences à Altaïs (accueil rez-de-chaussée, accueil seniors 5<sup>ème</sup> étage ou auprès du pôle seniors).

## ► Navette CCAS

Il s'agit d'un transport à la demande, pour des déplacements sur la commune, effectué au moyen d'un minibus adapté pour des seniors à mobilité réduite.

*> Renseignements, tarifs, inscriptions auprès du service Solidarités du CCAS : 01 48 70 69 33*

## ► Forfait Améthyste

Le forfait Améthyste (dispositif Conseil Départemental 93), L'allocation Chèque Taxi (dispositif Conseil Départemental 93) ou PAM 93.

*> Renseignez-vous auprès du pôle gérontologie : 01 48 70 65 01*

## ► Agenda des aînés

L'agenda des aînés du journal municipal Le Montreuillois vous permet de suivre la programmation des activités du pôle seniors du CCAS et de certaines associations. Vous pouvez également consulter cet agenda sur le site.

*> Site internet : [www.montreuil.fr](http://www.montreuil.fr)*

*> Rubrique solidarites/les-activites-a-destination-des-seniors/infoseniors*

## ► Pass'senior 2024

Offert aux Montreuillois dès 60 ans, il permet de bénéficier d'invitations et de tarifs préférentiels auprès de nombreux partenaires de la Ville (culture, loisirs, sport, réductions auprès de partenaires commerçants).

*> Disponible à l'accueil seniors (5<sup>ème</sup> étage, tour Altaïs) tout au long de l'année sur justificatif d'âge et de domicile. 01 48 70 65 01*

## ► Carte IKARIA

Offre gratuite départementale vous permettant une gratuité pour un personne pour l'un des thés dansant organisé par le pôle seniors.

## ► Carte d'adhésion du pôle senior

Une adhésion annuelle de 21 € donne droit à un tarif préférentiel. Elle est facultative pour les sorties et les activités proposées par le pôle activités seniors. Elle est obligatoire pour les activités organisées dans les quartiers par les bénévoles.

# CONTACTS ET PLANS

**1 Antenne vie de quartier République**

25, rue François-Arago  
01 71 86 29 10

**2 Bibliothèque Daniel-Renoult**

22, place Le Morillon  
01 48 54 77 17

**3 Bibliothèque Fabien**

118, avenue du Colonel-Fabien  
01 48 57 64 41

**4 Bibliothèque Paul-Eluard**

10, rue Valette  
01 48 57 66 56

**5 Bibliothèque Robert-Desnos**

14, boulevard Rouget-de-l'Isle  
01 83 74 58 58

**6 Centre de quartier Branly amitié**

120, avenue du Président Salvador-Allende  
01 48 54 86 22

**7 Centre de quartier des Ramenas**

149, rue Saint-Denis  
01 55 86 28 91

**8 Centre de quartier Jean-Lurçat**

5, place du marché

**9 Centre de quartier Marcel-Cachin**

2, rue Claude-Bernard

**10 Centre social SFM**

1, avenue du Président Salvador-Allende  
01 48 57 67 12

**11 Centre sportif Arthur-Ashe**

156, rue de la Nouvelle France  
01 48 70 99 00 / 06 58 93 64 50

**12 Cinéma Le Méliès**

12, place Jean-Jaurès  
01 83 74 58 20 (répondeur)

**13 Club André-Blain**

Boulodrome Joliot-Curie  
5, place Charles-de-Gaulle

**14 Ensemble notre quartier**

118, avenue du Président Salvador-Allende  
06 62 47 13 84

**15 Epicerie solidaire**

30, rue Saint-Antoine  
01 83 64 37 24

**16 FabLab la verrière**

2, place du 19 mars 1962  
01 57 42 40 99

**17 Centre social Espéranto**

Place Le Morillon  
01 71 89 25 20

**18 Centre social Grand Air**

40, rue du Bel Air  
01 71 89 80 10

**19 Maison de quartier Gérard-Rinçon**

30, rue Ernest-Savart

**20 Centre social La Noue**

100, rue Hoche  
01 71 86 29 35

**21 Centre social Lounès-Matoub**

4/6, place de la République  
01 71 89 25 09

**22 Maison des associations**

60 rue Franklin  
01 48 70 60 13

**23 Maison populaire**

9 bis, rue Dombasle  
01 42 87 08 68

**24 Résidence autonomie des Blancs Vilains**

85, rue des Blancs Vilains  
01 48 54 68 90

**25 Résidence autonomie les Ramenas**

41/43, av. du Colonel-Fabien  
01 71 89 25 72

**26 Pôle de coordination gérontologique**

1 place, Aimé-Césaire  
Tour Altaïs 5<sup>e</sup> étage  
01 48 70 65 01

**27 Théâtre municipal Berthelot Jean Guerrin**

69, rue Marcelin-Berthelot  
01 71 89 26 70

**28 Théâtre Public de Montreuil TPM**

10, place Jean-Jaurès  
01 48 70 48 90

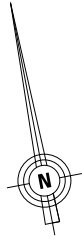
**29 Tourisme Loisirs et Culture**

30, rue de Stalingrad  
06 07 63 23 78

NOISY-LE-SEC

ROMAINVILLE

ROSNY-SOUS-BOIS



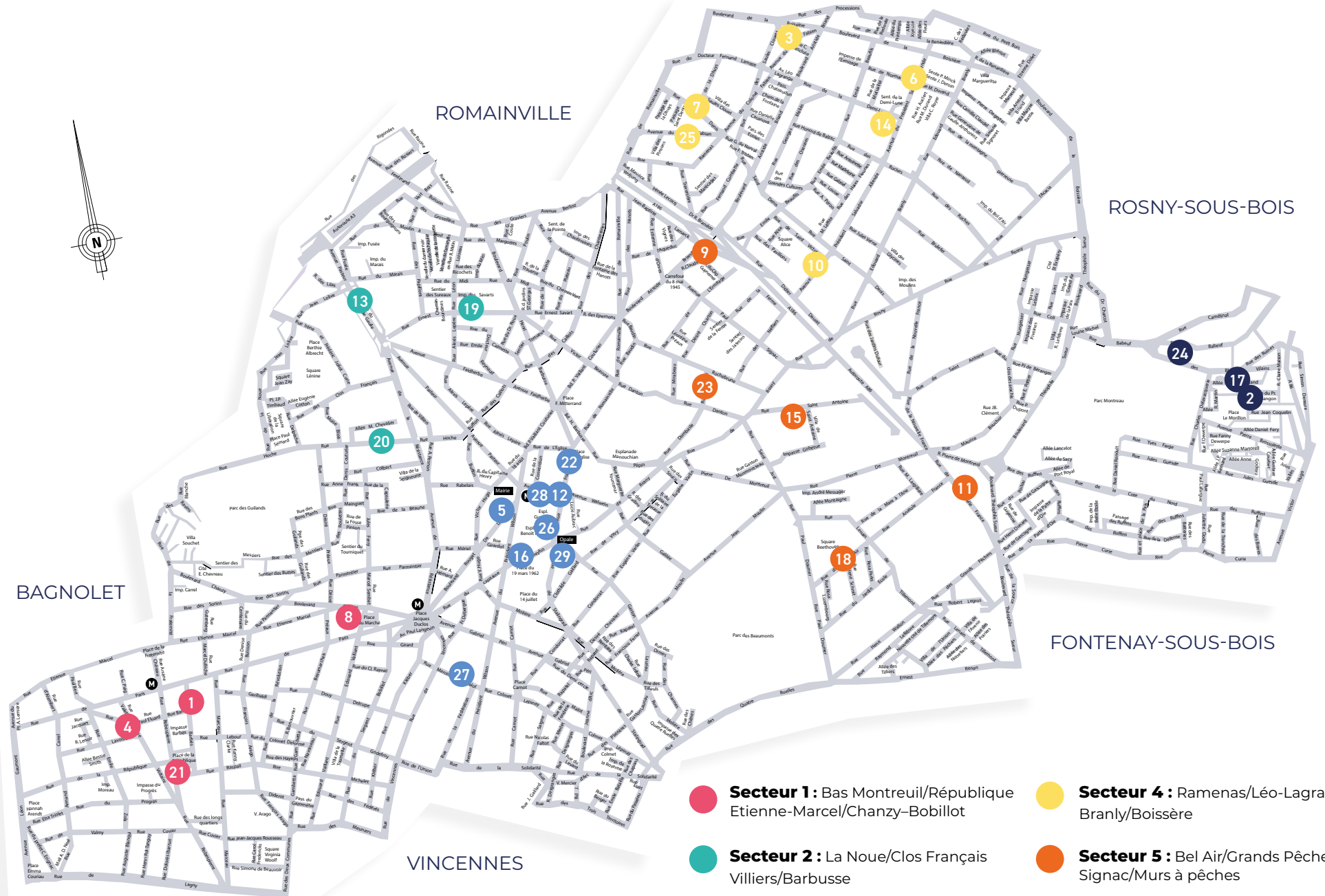
BAGNOLET

FONTENAY-SOUS-BOIS

PARIS

VINCENNES

SAINT-MANDÉ



- **Secteur 1 :** Bas Montreuil/République  
Etienne-Marcel/Chanzy–Bobillot
- **Secteur 2 :** La Noue/Clos Français  
Villiers/Barbusse
- **Secteur 3 :** Solidarité/Carnot–  
Centre-Ville Jean-Moulin/Beaumonts
- **Secteur 4 :** Ramenas/Léo-Lagrange  
Branly/Boissère
- **Secteur 5 :** Bel Air/Grands Pêchers/  
Signac/Murs à pêches
- **Secteur 6 :** Ruffins/Théophile-Sueur  
Montreau-Le Morillon

### Mots mêlés

C	S	U	A	E	T	N	I	O	P	E	E
R	I	E	S	U	E	R	T	S	U	L	I
I	V	S	T	O	B	A	R	S	R	L	C
O	E	R	E	T	E	R	O	F	A	I	S
N	N	E	U	A	U	E	L	C	P	R	E
N	R	L	A	B	U	R	I	N	E	V	R
O	U	L	T	T	E	L	L	I	A	M	R
P	O	I	E	E	E	M	E	C	H	E	E
M	T	A	C	L	I	M	E	G	E	C	U
A	E	N	U	A	E	V	I	N	U	P	Q
T	I	E	L	O	N	G	I	H	C	O	E
P	M	T	U	A	E	T	R	A	M	E	G

TAMPONNOIR-TOURNEVIS-LUSTREUSE-TENAILLE  
POINTEAU-CHIGNOLE-MARTEAU-EQUERRE-MAILLET  
CISEAU-NIVEAU-VRILLE-PINCE-GOUGE-BURIN-MEULE  
MECHE-RABOT-FORET-LIME-SCIE-RAPE-ETAU-CLE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

