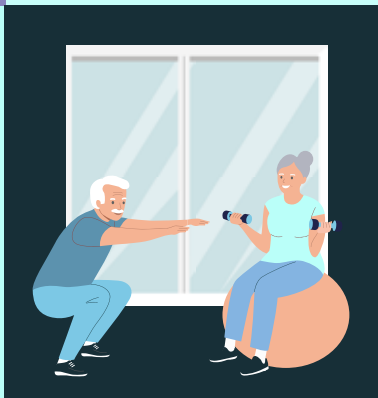


# Semaine Bleue

Semaine nationale des seniors

PROGRAMME

5 → 18  
octobre  
2026



Valorisons la place  
des aînés et les liens  
intergénérationnels  
dans notre société

LA SEMAINE BLEUE

CCAS

M  
Montreuil.fr

# EDITO

## Comment faire société ? Comment créer du commun ?

Cette question devrait guider l'action de tout responsable politique. Elle nous invite à réfléchir à la place que nous accordons à chacune et chacun tout au long de la vie.

Pendant des décennies, dans la continuité des conquêtes portées par le Front populaire dont nous célébrons cette année les 90 ans, notre société s'est construit autour d'une conviction forte : la solidarité est le fondement de la cohésion de notre société. Les congés payés, la Sécurité sociale ou encore les services publics ont permis à des millions de personnes de vivre mieux et de trouver une place.

Aujourd'hui, nombre de ces acquis sont remis en cause.

L'accès aux soins devient plus difficile, les inégalités se creusent et l'isolement touche de nombreuses personnes âgées.

Notre société en paie le prix et le lien collectif s'en trouve affaibli.

Face à ces défis, il est essentiel de réaffirmer une ambition simple : faire société, c'est reconnaître la place de chacun et notamment de nos aînés. Valoriser leur expérience, favoriser les liens entre les générations et garantir à toutes et tous les conditions d'une vie digne.

À Montreuil, nous faisons vivre cette solidarité au quotidien grâce à l'engagement des habitants, au dynamisme de nos près de 3 000 associations, à l'action du CCAS et à la mobilisation des services publics municipaux.

C'est ainsi que nous pouvons organiser chaque année non pas une, mais deux Semaines Bleues ! Notez bien les dates : la programmation se déroulera du **lundi 5 octobre au samedi 17 octobre**.

Ces rendez-vous sont bien plus qu'une programmation d'activités : ils sont des moments de rencontre, de partage et de convivialité qui contribuent à renforcer les liens entre les habitants et entre les générations.

L'édition 2026 sera marquée par de nombreux temps forts.

Nous aurons notamment le plaisir de vous faire voyager vers l'Inde à travers un spectacle original proposé le **mercredi 7 octobre à 14 heures** à la Salle des Fêtes. Comme l'an dernier, ce rendez-vous donnera également lieu à une rencontre intergénérationnelle autour d'une initiation à la danse indienne, permettant aux petits comme aux grands de découvrir ensemble cette tradition dans une ambiance festive et chaleureuse.

Ce temps fort sera suivi du traditionnel Grand Bal d'Automne, le **jeudi 15 octobre**, rendez-vous incontournable de partage et de fête.

Faites venir vos voisins, vos amis, les membres de vos clubs et associations ! Participez au lien social !

### Quentin CORZANI

Adjoint délégué à la vie associative,  
aux personnes âgées,  
à la promotion et la défense  
des droits LGBT, et aux cultes

### Patrice BESSAC

Maire de Montreuil  
Président du CCAS  
Président d'Est Ensemble

# SOMMAIRE

## BAS MONTREUIL/RÉPUBLIQUE/ ETIENNE MARCEL/CHANZY/BOBILLOT

p.4-5

## LA NOUE/CLOS FRANÇAIS VILLIERS BARBUSSE

p.6-8

## SOLIDARITÉ CARNOT CENTRE-VILLE/JEAN MOULIN-BEAUMONTS

p.9-13

## RAMENAS LÉO LAGRANGE/BRANLY-BOISSIÈRE

p.14-19

## BEL AIR GRANDS PÊCHERS MURS À PÊCHES-PAUL SIGNAC

p.20-22

## RUFFINS/THÉOPHILE SUEUR- MONTREAU/LE MORILLON

p.23-26

## AGENDA

p.27

**BAS MONTREUIL  
RÉPUBLIQUE  
ETIENNE MARCEL  
CHANZY  
BOBILLOT**

**LUNDI 5 OCTOBRE**

► **Soirée seniors**  
**Organisée par les**  
**centres sociaux (Grand**  
**Air, Lounès Matoub**  
**et Espéranto)**

*DE 18h À 22h*

Rejoignez-nous pour une soirée conviviale ! Partagez un repas chaleureux entre amis et faites de nouvelles rencontres, puis profitez d'une soirée dansante ouverte à tous. Une belle façon de célébrer la Semaine Bleue 2026 dans la bonne humeur !

*> 60, rue Franklin*

*> Sur inscription au centre social Lounès Matoub*

*> Places limitées*

*> Tarif selon la grille tarifaire de chaque structure*

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

► **Repas partagé et jeux**  
**organisés par le centre**  
**social Lounès Matoub**

*DE 12h À 15h30*

Venez nous faire découvrir vos spécialités culinaires lors d'un repas partagé qui sera ponctué d'animations et de jeux sur le thème

de l'Europe du Nord

*> Centre social Lounès Matoub, 4-6, place de la république*

*> Gratuit sur inscription à l'accueil du centre social à partir du 16 septembre*

**MERCREDI 14 OCTOBRE**

► **Marche culturelle**

*DE 9h45 À 17h*

Les 3 centres sociaux vous proposent une marche culturelle de plus de 6 kms, ponctuée de visites de lieux emblématiques de la ville (théâtre, ateliers d'artistes, musée, centre d'art...). Une pause déjeuner est prévue au centre social Grand Air : prévoir un pique-nique et des chaussures de marche.

*> Accueil : 9h45 au théâtre des Roches (départ 10h) et retour 16h15 au centre d'art Tignous*

*> Gratuit sur inscription auprès des 3 centres sociaux Lounès Matoub, Espéranto et Grand Air*



**LA NOUE  
CLOS FRANÇAIS  
VILLIERS  
BARBUSSE**

**LUNDI 5 OCTOBRE**

► **Journée bien-être**  
**Séance de yoga**  
**de 10h30 à 12h, atelier**  
**de soins et coiffure**  
**de 14h30 à 17h**

*DE 10h30 À 17h*

Participez à une séance de yoga axée sur la détente et la réduction du stress, suivie d'ateliers bien-être animés par un institut de beauté : soins du visage, des mains et des pieds, ainsi que des conseils de coiffure pour un moment de relaxation et de bien-être.

*> Centre social et culturel  
La Noue Clos Français  
100 rue Hoche*

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité aux  
seniors du quartier)*

**MARDI 6 OCTOBRE**

► **Karaoké-gourmand**  
**+ Quiz musical années**  
**60/80**

*De 14h à 18h*

Participez à un après-midi convivial et festif autour d'un karaoké accompagné d'une dégustation de petits-fours.

Une ambiance chaleureuse et détendue sera assurée pour le plaisir d'être ensemble.

*> Centre social et culturel  
La Noue Clos Français  
100, rue Hoche*

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité aux  
seniors du quartier)*

**JEUDI 8 OCTOBRE**

► **Journée artistique**  
**Atelier peinture de**  
**10h30 à 12h puis**  
**atelier poterie de 15h**  
**à 18h**

*De 10h à 18h*

Venez stimuler votre mémoire, nourrir votre imaginaire et vous offrir un temps d'expression au travers de l'art pour favoriser votre bien-être.

*> Centre social et culturel  
La Noue Clos Français -  
100 rue Hoche*

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité aux  
seniors du quartier)*

## **VENDREDI 9 OCTOBRE**

### **► Après-midi intergénérationnel tout en jeux**

*De 15h à 17h30*

En partenariat avec la ludothèque 1,2,3...Soleil et l'association Passerelle de mémoire, venez en famille ou entre voisins partager un moment convivial autour du jeu pour échanger, stimuler la mémoire et raviver de précieux souvenirs.

*> 1,2,3...Soleil - 3 square Jean Pierre Timbaud*

*> Gratuit sans inscription*

## **SAMEDI 10 OCTOBRE**

### **► Soirée Blanche en musique**

*À partir de 19h*

Participez à une soirée vêtue de blanc et partagez un temps de convivialité dans une ambiance chaleureuse mêlant musique, jeux, danse autour d'un repas.

*> Centre social et culturel  
La Noue Clos Français  
100 rue Hoche*

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité aux  
seniors du quartier)*

## **MARDI 13 OCTOBRE**

### **► Journée Parisienne avec excursion et soirée Comédie Club**

*De 13h30 à 21h*

Venez découvrir un quartier de Paris via une visite guidée de 13h30 à 17h. Suivi d'un spectacle Comédie Club de 19h à 21h.

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité  
aux seniors du quartier)*

## **JEUDI 15 OCTOBRE**

### **► Après-midi parisienne par voie fluviale**

*De 13h à 19h*

Partez un après-midi à la découverte des joyaux de la capitale au fil de l'eau en découvrant des monuments emblématiques comme de vrais touristes.

*> Gratuit avec réservation  
obligatoire auprès de Synthia  
06 19 38 56 83 (priorité aux  
seniors du quartier)*

**SOLIDARITÉ  
CARNOT  
CENTRE VILLE  
JEAN MOULIN  
BEAUMONTS**

## MARDI 6 OCTOBRE

### ► Pièce de théâtre

À 14h30 et 20h

La pièce *Le Secret des Ombres* de la Compagnie *Les Poulbots et Matrioshka Production* vous plonge dans les années 40, au cœur de la Seconde Guerre mondiale. Christian y découvre après la mort de son père une photo révélant un passé lié à la Résistance, l'amenant à une quête de vérité et de transmission.

> Théâtre municipal Marcelin Berthelot-Jean Guerrin  
6, rue Marcelin Berthelot

> Sur réservation au  
01 71 89 26 70 ou  
[resa.berthelot@montreuil.fr](mailto:resa.berthelot@montreuil.fr)

> Tarif unique : 4€

## MERCREDI 7 OCTOBRE

### ► Spectacle inédit Bollywood

#### intergénérationnel

De 14h à 17h

Découvrez l'univers de la danse Bollywood à travers un spectacle offert par le CCAS suivi d'une initiation chorégraphique

intergénérationnelle haute en couleur ! Née du cinéma, cette discipline mêle différentes influences sur des musiques rythmées et expressives. Accessible à tous.

> Hôtel de ville – salle des fêtes

> Gratuit avec inscription à partir du 28 septembre  
au 01 71 89 25 07

Suivi de l'inauguration d'une exposition photographique intergénérationnelle inédite, réalisée par les enfants de l'accueil de loisirs Marceau Élémentaire et des seniors, à l'initiative du pôle Activités Seniors du CCAS, en partenariat avec la Direction de l'Enfance. Le projet a été encadré par la photographe Lolita Bourdet, fondatrice du collectif d'artistes visuelles Les Cousines.

> Rendez-vous à 17h devant l'entrée du square Patriarche (côté Boulevard Rouget de Lisle)

> En présence de l'artiste et des participants

## JEUDI 8 OCTOBRE

### ► Soirée théâtrale "talents amateurs" seniors

À 19h

Découvrez deux créations portées par des comédiens amateurs seniors. *La Folle Soirée* raconte les retrouvailles mouvementées d'amies venues déterrer les souvenirs de leur adolescence suivi de *Et si on refaisait le monde ?* qui mêle humour et réflexion autour des grands enjeux de société et de l'espoir d'un monde meilleur.

> Théâtre Municipal Marcelin Berthelot Jean Guerrin  
6 rue Marcelin Berthelot

> Entrée libre sur réservation  
01 71 89 26 70 ou  
[resa.berthelot@montreuil.fr](mailto:resa.berthelot@montreuil.fr)

## VENDREDI 9 OCTOBRE

À 14h

### ► Séance spéciale Semaine Bleue

Courts métrages sur la place des seniors dans les représentations artistiques, proposés par l'association Hoazis.

> Cinéma Le Méliès  
12 place Jean Jaurès

> Tarifs unique de 4€ sur réservation en ligne ou au guichet du cinéma à partir du mercredi 30 septembre

## SAMEDI 10 OCTOBRE

### ► Court métrage Circuit Courts #51

À 11h

Circuit court est le rdv mensuel de programmation de courts métrages au Méliès. Venez découvrir le film *Le Morillon/Les Ruffins* racontés par ses habitants (47 min) réalisé par Pierre Goupillon et produit par Passerelle de Mémoire qui sera suivi d'un débat avec l'équipe.

> Cinéma Le Méliès  
12 place Jean Jaurès

> Tarif unique de 4€ sur réservation en ligne ou au guichet du cinéma à partir du 5 octobre

### ► Concert de guitare classique

A 20h

Découvrez un concert de guitare classique de Tania Chagnot et de Qianzheng

Wang en présence d'ensembles de guitares du conservatoire d'Île-de-France où les jeunes virtuoses d'aujourd'hui dialogueront avec ces artistes de la scène internationale.

> *Théâtre municipal Marcelin Berthelot-Jean Guerrin*

> *6, rue Marcelin Berthelot*

> *Inscription souhaitée par téléphone au 01 71 89 26 70*

> *Tarif spécial semaine bleue : 10€*

## **MERCREDI 14 OCTOBRE**

### **► Jeu de danse intergénérationnel et interactif**

*De 15h à 17h*

Organisé par la bibliothèque Robert Desnos, participez à un "Just dance intergénérationnel", un jeu de danse interactif. Laissez-vous guider par des chorégraphies accessibles à toutes et tous. Le but : bouger et danser en s'amusant. Aucun niveau requis.

> *Bibliothèque Robert Desnos  
14 boulevard Rouget-de-Lisle*

> *Gratuit sur inscription au  
01 83 74 58 58 (places limitées)*

## **JEUDI 15 OCTOBRE**

### **► Grand bal des Seniors**

*De 14h à 17h30*

Organisé par le pôle Activités et Loisirs Seniors du CCAS, ce bal d'automne clôturera la Semaine Bleue dans une ambiance festive. Monsieur le Maire et le CCAS vous invitent à partager un après-midi dansant au rythme du slow, du madison, du rock ou encore de la macarena. Code vestimentaire conseillé : une touche de bleu !

> *Hôtel de ville - Salle des fêtes -  
1 place Jean Jaurès*

> *Gratuit avec inscription  
obligatoire les 9, 12 et 13 octobre  
au 01 71 89 25 07*

### **► Exposition photographique participative dédiée aux personnes âgées**

*De 14h30 à 17h*

CAP'santé propose de découvrir une exposition sur les savoir-faire des aînés et sur leur engagement dans la vie sociale, associative et culturelle. Une animation

autour du récit et de la transmission enrichira également ce projet.

> *Cap'santé - 28 avenue  
de la Résistance*

> *Gratuit sans inscription*

## **SAMEDI 17 OCTOBRE**

### **► Jeux - Remuez vos méninges**

*De 10h30 à 12h*

Stimulez votre mémoire et votre logique grâce à des jeux ludiques sur Nintendo Switch. Exercez vos capacités cognitives dans une ambiance conviviale à travers les défis de Cérébral Academy. Aucun niveau n'est requis. Un moment de partage, de réflexion et de plaisir en groupe.

> *Bibliothèque Robert Desnos  
14 boulevard Rouget de Lisle*

> *Gratuit sur réservation sur  
place*

> *Pour adultes uniquement*



**RAMENAS  
LÉO LAGRANGE  
BRANLY  
BOISSIÈRE**

**LUNDI 5 OCTOBRE &  
VENDREDI 9 OCTOBRE**

► **Atelier d'écriture**

*De 14h30 à 16h30*

En partenariat avec Est Ensemble Habitat et la résidence Les Ramenas, participez à deux ateliers d'écriture et de création qui porteront sur les petits bonheurs, les souvenirs positifs et les moments marquants du quotidien.

*> Centre de quartier  
149 rue Saint Denis  
sonner à l'interphone*

*> Gratuit sur inscription (places limitées) au 06 03 68 53 51  
ou [residence.lesramenas@montreuil.fr](mailto:residence.lesramenas@montreuil.fr)*

**MARDI 6 OCTOBRE**

► **Loto seniors inter  
quartiers**

*De 14h30 à 17h30*

Organisé par l'association Ensemble Notre Quartier et la résidence autonomie Les Ramenas, venez participer au premier loto inter-quartiers : du rire, de la bonne humeur et quelques lots viendront récompenser vos cartons gagnants

*> Centre de quartier Les Ramenas – 149 rue Saint-Denis  
salle de restauration*

*> Gratuit sur réservation auprès de l'association Ensemble Notre Quartier 06 12 03 37 18 ou de la résidence autonomie Les Ramenas 06 03 68 53 51*

**MERCREDI 7 OCTOBRE**

► **Atelier de Haïku**

*De 14h à 16h*

Initiez-vous à la poésie japonaise en participant à un atelier Haïku. En quoi cela consiste ? Ecrire un poème en 3 lignes et 17 syllabes qui traduisent une sensation vis à vis d'un événement, d'une saison... Pas si facile mais amusant de s'y exercer avec une professionnelle.

*> Centre social SFM - 1 avenue  
du Président Salvador Allende*

*> Gratuit sur inscription auprès de Roselyne Duran au  
01 48 57 67 12*

**JEUDI 8 OCTOBRE**

► **Gym douce**

*De 9h30 à 10h30*

Testez une séance gratuite de gym douce axée sur la coordination, le

renforcement musculaire et l'équilibre dynamique avec un professeur formé aux activités physiques seniors. Les activités sont adaptées à celles et ceux qui ne peuvent se mettre au sol.

> 120 avenue du Président Salvador Allende  
> Gratuit sur réservation sur [enq.montreuil@gmail.com](mailto:enq.montreuil@gmail.com) ou 06 12 03 37 18

### ► Soutien scolaire et aide aux devoirs

De 16h45 à 18h45  
À l'initiative de l'association Ensemble Notre Quartier, venez partager 1 à 2 heures avec les enfants du soutien scolaire. En binôme avec un bénévole, vous les accompagnerez autour d'un goûter et de leurs questions. Un moment intergénérationnel au cœur de la cité de l'Amitié pour créer du lien.

> 118 avenue du Président Salvador Allende – Code A9393  
> Gratuit sur réservation auprès de Serge au 06 12 46 40 03

## VENDREDI 9 OCTOBRE

### ► Séance de sophrologie

Découvrez comment la sophrologie aide à réduire les tensions du quotidien, créer un nouveau lien avec son corps et être plus conscient de ses capacités, dans un cadre bienveillant et permettant d'entretenir des échanges enrichissants.

> 118, avenue du Président Salvador Allende – code porte A9393

> Horaires : consulter l'association Ensemble Notre Quartier

> Gratuit sur réservation [enq.montreuil@gmail.com](mailto:enq.montreuil@gmail.com) ou 06 12 03 37 18

## SAMEDI 10 OCTOBRE

### ► Balade de la Boissière

De 9h30 à 12h30

En partenariat avec Passerelle de Mémoire, l'antenne de quartier Jules Verne et les théâtres municipaux, découvrez le quartier Branly-Boissière à travers les témoignages de ses habitants. La balade de la Boissière propose un moment convivial autour

des histoires locales, suivi d'un café au Théâtre des Roches.

> Rdv à 9h30 à l'antenne Jules Verne - 65 rue Edouard Branly

> Gratuite sur inscription au 07 67 12 88 78

### ► Portes ouvertes des artistes de SFM

De 14h à 19h

Venez découvrir des talents artistiques et échanger sur leurs œuvres : peinture, dessin, modelage, couture, mosaïque, fresque murale...

> Centre social SFM - 1 avenue du Président Salvador Allende

> Entrée libre

### ► Bal intergénérationnel

De 15h à 19h

« Ça guinche aux Ramenas 2026 ! ». Organisé par le comité des fêtes et d'animations Ramenas-Léo Lagrange, ce bal vous invite à danser et partager un moment convivial en famille ou entre amis. Un espace lecture et un studio photo Boissière seront également proposés pour repartir avec un souvenir.

> Gratuit sur inscription :

Annie au 06 15 52 94 90 ou [comitedesfetesdesramenas@yahoo.fr](mailto:comitedesfetesdesramenas@yahoo.fr) ou mp Facebook : comité des Fêtes et d'Animation Ramenas – Léo Lagrange

### ► Salon de lecture

De 15h à 18h

Entre deux danses du bal intergénérationnel « Ça guinche aux Ramenas », faites une pause et découvrez magazines, livres audio et coups de cœur de la bibliothèque Colonel Fabien.

> Maison de Quartier des Ramenas-149 rue Saint Denis

> Gratuit et libre

## LUNDI 12 OCTOBRE

### ► Rencontre du comité seniors

De 14h à 16h

Rencontrez le comité seniors dans un moment convivial pour échanger et participer aux choix des prochaines sorties et activités : balades, découvertes culinaires, cinéma et bien d'autres propositions.

> Centre social SFM - 1 avenue du Président Salvador Allende

## ► Séance de Zumba Yéyé

*De 15h à 16h30*

Vibrez, bougez, dansez aux rythmes des Yéyés. Costumes et accessoires sont les bienvenus.

> Résidence Les Ramenas  
149 rue Saint Denis

> Gratuit sur réservation  
06 03 68 53 51 ou résidence.  
lesramenas@montreuil.fr

## MARDI 13 OCTOBRE

### ► Balade à Branly-Boissière

*De 14h à 16h30*

Organisée par Tourisme Loisirs & Culture, cette balade vous invite à découvrir le quartier Branly-Boissière, en pleine transformation. Au fil d'une promenade tranquille, explorez son patrimoine, ses lieux insolites et son actualité urbaine.

> Départ 14h du square Clara Zetkin (bus 129, arrêt Saint Denis), retour 16h30 (bus 102, 202, 121)

> Gratuit sur inscription avant le 12 octobre auprès de Nathalie au 06 78 88 07 28

## ► Atelier artistique

*De 14h à 16h*

Savez vous dessiner, peindre ? Découvrez votre talent en participant à un atelier artistique et créatif en collectif animé par une professionnelle.

Centre social SFM - 1 avenue du Président Salvador Allende  
Gratuit sur inscription auprès de Roselyne au 01 48 57 67 12

## MERCREDI 14 OCTOBRE

### ► Atelier peinture intergénérationnel

*De 15h à 17h30*

Organisé par l'association Ensemble Notre Quartier, cet après-midi créatif vous invite à exprimer votre imagination sur toile, que vous soyez débutant ou passionné de peinture.

> Association ensemble notre quartier – 118 avenue Salvador Allende – Code porte A9393

> Gratuit sur réservation sur enq.montreuil@gmail.com ou 06 12 03 38 18

## JEUDI 15 OCTOBRE

### ► Atelier bricolage : joints en silicone (pour les femmes)

*De 14h à 16h*

En partenariat avec la bibliothèque et le collectif Osons le bricolage, cet atelier propose d'apprendre à remplacer un joint de silicone : retrait de l'ancien, choix du produit et utilisation du pistolet. Un moment pratique et convivial, accessible à toutes.

> Bibliothèque Colonel Fabien – 118 avenue du Colonel Fabien

> Gratuit sur réservation au 01 83 74 58 23

## VENDREDI 16 OCTOBRE

### ► Atelier bien-être sophrologie

*De 10h30 à 11h45*

Relaxez-vous, respirez et diminuez votre stress en participant à une séance collective de bien-être et de sophrologie. La séance se pratique assis ou debout. Aucun matériel n'est nécessaire, mais pensez à porter une tenue confortable.

> Antenne de quartier Marcel Cachin – 2 rue Claude Bernard, quartier Paul Signac

> Gratuit sur inscription auprès de Roselyne 01 48 57 67 12

## ► Jouons tous ensemble – Jeux de société

*De 18h à 20h*

À l'initiative de la bibliothèque et en partenariat avec l'association T'aime Jouer Montreuil ?

Partagez entre grands-parents, parents, enfants, amis, collègues, voisins, un temps pour découvrir des jeux de société.

> Bibliothèque Colonel Fabien  
118 avenue du Colonel Fabien

> Libre et gratuit

**BEL AIR  
GRANDS PÊCHERS  
MURS À PÊCHES  
PAUL SIGNAC**

**LUNDI 5 OCTOBRE**

► **Soirée seniors inter centres sociaux**

*De 18h à 22h*

Organisée par le centre social du Grand Air, Lounès Matoub et Espéranto, cette soirée conviviale propose un repas partagé suivi d'un bal ouvert à tous. Un moment festif pour se retrouver, échanger et célébrer ensemble la Semaine Bleue 2026 dans la bonne humeur.

*> 60 rue Franklin*

*> Gratuit sur inscription au centre social du Grand Air – places limitées*

*> Tarif selon la grille tarifaire de chaque structure*

**MARDI 6 et**

**JEUDI 8 OCTOBRE**

► **Mur interactif avec activités physiques adaptées**

*A 15h ou 15h40 ou 16h20  
(créneaux de 40 min)*

À l'initiative de la direction des sports, venez découvrir un mur interactif au centre sportif Arthur Ashe où vous pourrez vous dépenser autour de jeux vidéos

ludiques contrôlés par vos mouvements

*> 156 rue de la Nouvelle France*

*> Gratuit sur inscription au  
01 71 86 28 50*

**JEUDI 8 OCTOBRE**

► **Visite-atelier de l'exposition "S'engager"**

*De 14h à 16h*

Lila, médiatrice culturelle à la Maison Populaire, vous propose une visite participative de l'exposition S'engager, suivie d'un atelier d'arts plastiques en lien avec les œuvres. Un thé sera offert pendant l'atelier.

*> 9, bis rue Dombasle*

*> Gratuit sur réservation auprès de Lila 01 42 87 08 68 ou  
lila.hochede@maisonpop.fr*

**MERCREDI 14 OCTOBRE**

► **Marche culturelle**

*De 9h45 à 17h*

Les 3 centres sociaux proposent une marche culturelle de plus de 6 km, avec des arrêts dans plusieurs lieux emblématiques de la ville (théâtre, ateliers d'artistes, musée, centre d'art...). Une

pause déjeuner est prévue  
au centre social Grand Air :  
prévoir un pique-nique et  
de bonnes chaussures de  
marche.

*> Accueil 9h45 au théâtre des  
Roches, départ 10h et retour  
prévu 16h15 à Tignous*

*> Gratuit sur inscription auprès  
de l'accueil du centre social  
du Grand Air*

### ► **Pause détente au spa**

*De 10h à 12h*

Le centre social vous  
propose un moment de  
relaxation à la piscine des  
Murs à Pêches. Profitez  
des bassins et espaces  
de chaleur pour vous  
détendre, prendre soin de  
vous et partager un temps  
convivial entre seniors.

*> Rdv devant la piscine  
Rue Maurice Bouchor*

*> Sur réservation deux semaines  
avant, à l'accueil du centre  
social Le Grand Air*

*> Tarif : 5,5€*

**RUFFINS  
THÉOPHILE SUEUR  
MONTREAU  
LE MORILLON**

## LUNDI 5 OCTOBRE

### ► Soirée seniors inter centres sociaux

*De 18h à 22h*

Organisée par le centre social du Grand Air, Lounès Matoub et Espéranto, cette soirée conviviale propose un repas partagé suivi d'un bal ouvert à tous. Un moment festif pour se retrouver, danser et célébrer la Semaine Bleue 2026 dans la bonne humeur.

*> 60 rue Franklin*

*> Gratuit sur inscription au centre social Espéranto – places limitées*

*> Tarif selon la grille tarifaire de chaque structure*

## DU MARDI 6 OCTOBRE AU SAMEDI 17 OCTOBRE

**Vernissage le vendredi 9 octobre à 17h**

### ► Exposition d'arts plastiques

Découvrez les œuvres des résidents de la résidence autonomie Les Blancs Vilains, réalisées lors d'ateliers animés par l'association Les Curiosités Ateliers

Créatifs. Une exposition colorée et sensible, suivie d'un moment convivial d'échanges autour de l'art.

*> Bibliothèque Daniel Renoult – 22 place Le Morillon*

*> Entrée libre aux horaires de la bibliothèque Daniel Renoult*

## MERCREDI 7 OCTOBRE

### ► Atelier d'écriture olfactif

*De 15h à 17h*

Les odeurs stimulent notre mémoire, elles offrent un point de départ formidable à l'écriture, partageons ensemble un voyage sensoriel. Un atelier d'écriture collective original et ludique animé par Marie-Line Musset.

*> Association Les femmes du Morillon – 18 Place le Morillon*

*> Gratuit sur inscription au 01 83 74 58 67*

### ► Dominos : entraînement au tournoi

*De 15h à 17h*

Participez à une séance de préparation au tournoi de dominos du 14 octobre à la bibliothèque. Avec Alhassana Diallo de

l'association Temps Libre, découvrez ou perfectionnez les techniques de ce jeu convivial et accessible à tous.

*> Bibliothèque Daniel Renoult – 22 place Le Morillon*

*> Gratuit sans inscription*

## JEUDI 8 OCTOBRE

### ► Projection film

*De 9h45 à 12h30*

En partenariat avec le centre social Espéranto et la bibliothèque Daniel Renoult, plongez dans une projection autour du jeu qui promet d'animer toutes les discussions.

*> Bibliothèque Daniel Renoult - 22 place Le Morillon*

*> Gratuit - entrée libre*

## MARDI 13 OCTOBRE

### ► Atelier d'écriture olfactif

*De 14h30 à 16h30*

En partenariat avec la bibliothèque Daniel Renoult et la résidence Les Blancs Vilains, rencontrez Marie Line Musset qui vous proposera de participer à un atelier d'écriture original où les

odeurs seront au rendez-vous pour être un point de départ formidable à l'écriture

*> Résidence les Blancs Vilains – 85 rue des Blancs Vilains*

*> Gratuit sur réservation au 01 83 74 58 67 (places limitées)*

## MERCREDI 14 OCTOBRE

### ► Marche culturelle

*De 9h45 à 17h*

Les 3 centres sociaux proposent une marche de plus de 6 km à la découverte de lieux culturels de la ville (théâtre, ateliers d'artistes, musée, centre d'art...). Une pause déjeuner est prévue au centre social Grand Air : prévoir un pique-nique et des chaussures de marche.

*> Accueil 9h45 au théâtre des Roches pour départ 10h et retour prévu 16h15 à Tignous*

*> Gratuit sur inscription auprès de l'accueil du centre social Espéranto*

## ► Tournoi de dominos et d'échecs

*De 14h à 18h*

En partenariat avec la bibliothèque Daniel Renoult, L'échiquier de la ville, Est Ensemble Habitat et l'association Temps libre pour les dominos, venez participer à un double tournoi : échecs et dominos.

*> Bibliothèque Daniel Renoult  
22 place Le Morillon*

*> Gratuit sur inscription  
au 01 83 74 58 67*

## JEUDI 15 OCTOBRE

### ► Atelier nutrition : bien manger

*De 11h à 14h*

En partenariat avec la Direction de la santé, une diététicienne des CMS et la résidence Les Blancs vilains, cet atelier propose des conseils pour une alimentation saine et équilibrée, avec préparation et dégustation d'un repas partagé.

*> Résidence Les Blancs Vilains –  
85 rue des Blancs Vilains*

*> Gratuit sur inscription sur  
[residence.lesblancsvilains@montreuil.fr](mailto:residence.lesblancsvilains@montreuil.fr) ou 01 48 54 68 90*

## VENDREDI 16 OCTOBRE

### ► Bingo culturel

*De 17h à 19h*

Avec le centre social Espéranto et la bibliothèque Daniel Renoult, participez à un bingo convivial placé sous le signe du partage : jeux, livres et bonne humeur

*> Bibliothèque Daniel Renoult –  
22 place Le Morillon*

*> Gratuit - entrée libre*

# AGENDA

**BAS MONTREUIL**  
(République/Etienne  
Marcel-Chanzy/Bobillot)

**LUNDI 5 OCTOBRE**

- ▷ Soirée seniors inter centres sociaux

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

- ▷ Repas partagé et jeux

**MERCREDI 14 OCTOBRE**

- ▷ Marche culturelle

**LA NOUE**

(Clos Français/Villiers  
Barbusse)

**LUNDI 5 OCTOBRE**

- ▷ Journée bien-être

**MARDI 6 OCTOBRE**

- ▷ Karaoké-gourmand + Quiz musical années 60/80

**JEUDI 8 OCTOBRE**

- ▷ Journée artistique

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

- ▷ Après-midi intergénérationnel tout en jeux

**SAMEDI 10 OCTOBRE**

- ▷ Soirée Blanche en musique

**MARDI 13 OCTOBRE**

- ▷ Journée Parisienne avec excursion et soirée Comédie Club

**JEUDI 15 OCTOBRE**

- ▷ Après-midi parisienne par voie fluviale

**SOLIDARITÉ CARNOT**

(Carnot/Centre Ville/Jean  
Moulin-Beaumonts)

**MARDI 6 OCTOBRE**

- ▷ Pièce de théâtre

**MERCREDI 7**

**AU DIMANCHE 18 OCTOBRE**

- ▷ Exposition photos inédite intergénérationnelle

**MERCREDI 7 OCTOBRE**

- ▷ Spectacle Inédit Bollywood intergénérationnel
- ▷ Inauguration de l'exposition photos inédite intergénérationnelle avec les protagonistes et la photographe

**JEUDI 8 OCTOBRE**

- ▷ Soirée théâtrale "talents amateurs" seniors

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

- ▷ Séance cinéma spéciale semaine bleue

**SAMEDI 10 OCTOBRE**

- ▷ Court métrage Circuit Courts (dièse) 51
- ▷ Concert de guitare classique

**MERCREDI 14 OCTOBRE**

- ▷ Jeu de danse intergénérationnel et interactif

**JEUDI 15 OCTOBRE**

- ▷ Grand bal des Seniors
- ▷ Exposition photographique participative dédiée aux personnes âgées

**SAMEDI 17 OCTOBRE**

- ▷ Remuez vos méninges - Jeux

**RAMENAS**

(Léo Lagrange/Branly-Boissière)

**LUNDI 5 & VENDREDI  
9 OCTOBRE**

- ▷ Atelier d'écriture

**MARDI 6 OCTOBRE**

- ▷ Loto seniors inter quartiers

**MERCREDI 7 OCTOBRE**

- ▷ Atelier de Haïku

**JEUDI 8 OCTOBRE**

- ▷ Gym douce
- ▷ Soutien scolaire et aide aux devoirs

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

- ▷ Séance de sophrologie

**SAMEDI 10 OCTOBRE**

- ▷ Balade de la Boissière
- ▷ Portes ouvertes des artistes
- ▷ Bal intergénérationnel
- ▷ Salon de lecture
- ▷ Studio photo

**LUNDI 12 OCTOBRE**

- ▷ Rencontre du comité seniors
- ▷ Séance de Zumba Yéyé

**MARDI 13 OCTOBRE**

- ▷ Balade à Branly-Boissière
- ▷ Atelier artistique

**MERCREDI 14 OCTOBRE**

- ▷ Atelier peinture intergénérationnel

**JEUDI 15 OCTOBRE**

- ▷ Atelier bricolage : joints en silicone

**VENDREDI 16 OCTOBRE**

- ▷ Atelier bien-être sophrologie
- ▷ Jouons tous ensemble – Jeux de société

## BEL AIR

(Grands Pêcheurs/Murs à pêches  
– Paul Signac)

### LUNDI 5 OCTOBRE

▷ Soirée seniors inter centres  
sociaux

### MARDI 6 ET JEUDI 8 OCTOBRE

▷ Mur interactif avec activités  
physiques adaptées

### JEUDI 8 OCTOBRE

▷ Visite-atelier de l'exposition  
"S'engager"

### MERCREDI 14 OCTOBRE

▷ Marche culturelle  
▷ Pause détente au spa

## RUFFINS

(Théophile Sueur-Montreau  
-Le Morillon)

### LUNDI 5 OCTOBRE

▷ Soirée seniors inter centres  
sociaux

### DU MARDI 6

### AU SAMEDI 17 OCTOBRE

▷ Exposition d'arts plastiques  
▷ Vernissage le vendredi  
9 octobre à 17h

### MERCREDI 7 OCTOBRE

▷ Atelier d'écriture olfactif  
▷ Dominos : entraînement au  
tournoi

### JEUDI 8 OCTOBRE

▷ Projection film

### MARDI 13 OCTOBRE

▷ Atelier d'écriture olfactif

### MERCREDI 14 OCTOBRE

▷ Marche culturelle  
▷ Tournoi de dominos  
et d'échecs

### JEUDI 15 OCTOBRE

▷ Atelier nutrition : bien manger

### VENDREDI 16 OCTOBRE

▷ Bingo culturel

PLAN

**1 Centre social  
Lounès Matoub**

4, place de la  
république

**2 Centre social et  
culturel La Noue-Clos  
Français**

100 Rue Hoche

**3 123 Soleil**

3, square Jean Pierre  
Timbaud

**4 Théâtre Municipal  
Berthelot - Jean Guerrin**

6, rue Marcelin  
Berthelot

**5 Bibliothèque  
Robert-Desnos**

14, Boulevard Rouget  
de -Lisle

**6 Hôtel de Ville**

1, place Jean-Jaurès

**7 Cinéma Le Méliès**

12, place Jean-Jaurès

**8 CAP'Santé**

28, Avenue de la  
Résistance

**9 Salle Franklin**

60, rue Franklin

**10 Ensemble  
notre Quartier**

118 & 120, avenue  
Salvador Allende

**11 Résidence autonomie  
Les Ramenas**

149, rue st denis

**12 Centre Social SFM**

1, avenue du Président  
Salvador-Allende

**13 Bibliothèque Colonel  
Fabien**

118, avenue du Colonel  
Fabien

**14 Théâtre des Roches**

19, rue Antoinette

**15 Antenne de quartier  
Jules Verne**

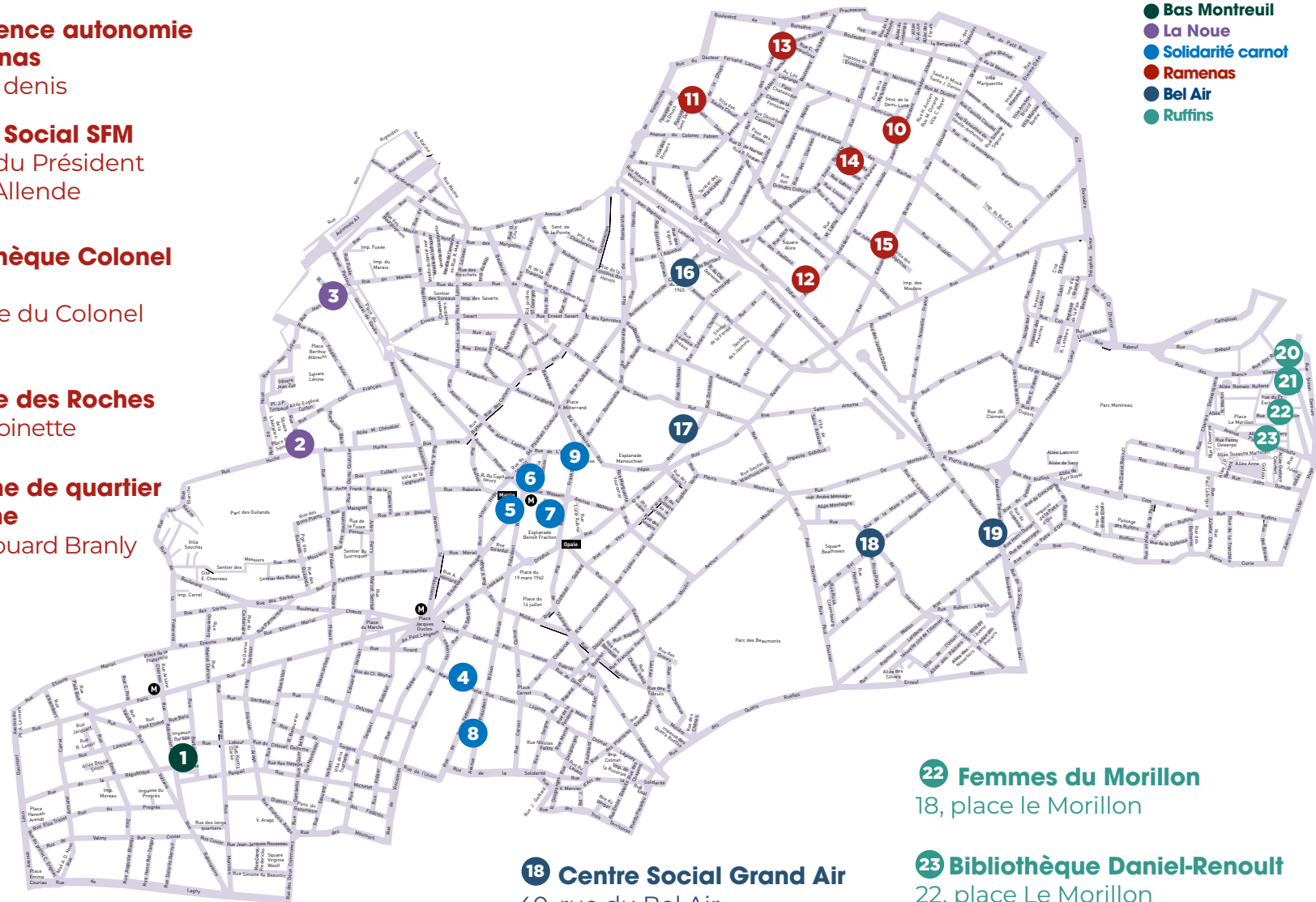
65, rue Edouard Branly

**16 Antenne de  
quartier Marcel  
Cachin**

2, rue Claude Bernard

**17 La Maison Populaire**

9, bis rue Dombasle



**22 Femmes du Morillon**

18, place le Morillon

**23 Bibliothèque Daniel-Renoult**

22, place Le Morillon

**18 Centre Social Grand Air**

40, rue du Bel Air

**19 Centre sportif Arthur Ashe**

156, rue de la Nouvelle France

**20 Résidence Les Blancs  
Vilains**

85, rue des Blancs Vilains

**21 Centre Social Esperanto  
Espace Romain Rolland**

14, allée Roland Martin

## JEUX & NOTES

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | C | L | I | P | S | E | É | H | K | Ô | S |
| P | X | Î | D | È | M | Q | S | F | S | U | L |
| L | Ç | T | É | L | É | S | C | O | P | E | T |
| A | Ï | M | N | M | É | T | É | O | R | E | S |
| N | V | U | C | Ê | X | K | N | Û | Z | Ë | R |
| È | J | Ü | O | Ô | S | A | B | M | A | R | S |
| T | U | L | S | P | C | O | H | T | N | Ê | X |
| E | P | A | M | L | C | E | L | L | U | N | E |
| Ô | I | C | O | U | P | Â | N | A | Ù | F | U |
| A | T | T | S | T | W | Î | Ç | F | I | F | O |
| Y | E | É | M | O | Ü | Ù | O | Y | G | R | L |
| Ï | R | E | G | N | E | À | X | S | À | X | E |

**TÉLÉSCOPE - JUPITER - ÉCLIPSE - MARS - PLUTON  
- MÉTÉORES - COSMOS - LUNE - LACTÉE - PLANÈTE  
- SOLAIRE - CANOPUS**

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

LA SEMINE BLEUE

CCAS

M  
Montreuil.fr