

PROGRAMME

**SEPTEMBRE
DÉCEMBRE
2026**



Activités Loisirs Sorties

Pour les seniors
Montreuillois.e.s
retraité.e.s



**ÉDITION CULTURE
ET DIVERSITÉ DU MONDE**



CCAs 
Montreuil.fr

ÉDITO

Face à la chaleur de l'été, la douceur de l'entraide...

Nous avons vécu un été exceptionnellement chaud, avec des canicules inédites car plus intenses, plus longues, et plus régulières. Des moments difficiles à vivre pour bon nombre de seniors. La Ville de Montreuil était pleinement mobilisée à vos côtés. Beaucoup d'entre vous ont été rappelés par les agents du CCAS afin de s'assurer que vous alliez bien et que vous vous hydratiez. Nous pouvons les remercier chaleureusement.

Les services publics ont montré tout au long de l'été que l'entraide, la solidarité et la coopération sont la seule solution pour surmonter les difficultés et bien vivre. Nous avons aussi pris collectivement conscience de la nécessité d'adapter plus vite notre société au changement climatique : nos bâtiments, nos espaces publics, mais aussi nos façons de vivre et de consommer.

Localement, nous ferons le nécessaire dans nos écoles, nos logements et partout où il faudra, comme nous le faisons maintenant depuis de très nombreuses années

en plantant des arbres et en végétalisant les espaces publics. Lors de ces pics de chaleurs, nos corps ont besoin de repos et de fraîcheur. Nous mettons en place des lieux climatisés dans chaque quartier accessible aux seniors de Montreuil.

Et après l'été, l'automne ! Quoi de plus normal, nous direz-vous ... mais même en matière de saisons, rien n'est tout à fait habituel à Montreuil. Pour cet automne, nous vous avons préparé une programmation foisonnante : danse bollywood, rencontre avec des animaux exotiques, découverte de l'héritage égyptien au Louvre et bien d'autres surprises !

La Semaine Bleue sera l'un des temps forts de cette fin d'année avec le Grand Bal d'automne et d'autres rendez-vous qui permettront de se retrouver et d'être ensemble. Cette rentrée sera également l'occasion de vous inscrire aux très attendus repas du Nouvel An 2027 offerts par la municipalité. Les Montreuilloises et Montreuillois de 75 ans et plus pourront aussi s'inscrire pour recevoir leur cadeau de fin d'année.

À toutes et tous, nous vous souhaitons une bonne rentrée et un très bel automne à Montreuil !

Quentin CORZANI

Adjoint au maire 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

INFOS PRATIQUES

P.4

TEMPS FORTS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES

P.6

GRANDES EXCURSIONS

P.10

ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

P.12

CONVIVIALITÉ DE QUARTIER

P.16

PAR LES STRUCTURES PARTENAIRES

P.19

BON À SAVOIR

P.38

CONTACTS

P.40

► Pôle activités seniors

Tour Altaïs (5^e étage)
1, place Aimé Césaire
01 71 89 25 07

Ouverture: du lundi
au vendredi 9h-12h
et 13h30-17h30

Fermeture: jeudi (matin)

Retrouvez la programmation dans les points de distribution habituels de la ville et dans le Montreuillois tous les 15 jours, rubrique « agenda des aînés ». Vous pouvez aussi rejoindre le groupe Whatsapp en flashant le QR page 38.

La programmation du pôle est réservée aux personnes retraitées et habitant Montreuil, à l'exception du bal et du thé dansant où quelques places sont réservées aux retraités non Montreuillois.
Pour rappel, les préinscriptions aux activités proposées par le pôle 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. Les places étant limitées, sont prioritaires les personnes n'ayant jamais participé à une sortie, puis les personnes ayant participé à des sorties de la plus ancienne à la plus récente.

Pour favoriser l'accès au plus grand nombre aux activités, les tarifs sont calculés en fonction de votre Quotient Familial.

► Pôle de coordination gérontologique

Tour Altaïs (5^e étage)
1, place Aimé Césaire
01 48 70 65 01

Ouvert tous les matins sans rdv de 8h30 à 13h, fermeture le jeudi matin et les après-midi sur rdv

Le pôle de coordination gérontologique accueille les retraité-e-s ou les plus de 60 ans et leurs proches aidants. Il vous accompagne et vous informe sur les prestations nécessaires à votre vie quotidienne, notamment sur vos droits ou les possibilités de prise en charge médico-sociale ainsi que toutes les informations, aides et structures permettant d'améliorer votre maintien domicile.

► Pass senior

Le pass senior à destination des Montreuillois de plus de 60 ans est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique au 5^e étage pour ceux qui ne l'ont pas encore eu en 2026.

> Tél. 01 48 70 65 01



► L'adhésion

Vous devez obligatoirement adhérer au CCAS si vous souhaitez accéder aux activités proposées par nos seniors bénévoles, aux centres de quartier Jean-Lurçat et Marcel-Cachin.

> Tarif de la carte d'adhésion valable 1 an de date à date: 21 €

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

TEMPS FORTS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES

 **MARDI**
22 SEPTEMBRE

THÉ DANSANT DE RENTRÉE

Hôtel de Ville

Fêtons et dansons ensemble la rentrée! Code vestimentaire: «Mode du monde, tenue traditionnelle suggérée»

- > Inscription uniquement par téléphone au 01 71 89 25 07 les 14, 15 et 16 septembre
- > Tarif montreuillois : 6 €, hors Montreuil : 10 € (règlements sur place en espèce ou chèque)

CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

Vous êtes montreuillois et vous avez 75 ans et plus? Bénéficiez de votre cadeau de fin d'année.

- > Inscription obligatoire au 01 71 89 25 07 (du 28 septembre au 14 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h) fermeture tous les jeudis matin
- > Date et lieu de distribution (que vous aurez choisis) communiqués par courrier du 16 au 19 décembre
- > Gratuit

 **MERCREDI** *LA SEMAINE BLEUE*
7 OCTOBRE

SPECTACLE-INITIATION INTERGÉNÉRATIONNEL DE DANSE BOLLYWOOD

Hôtel de Ville

Plongez dans l'univers vibrant de Bollywood! Assistez à un spectacle captivant, puis lancez-vous dans une initiation chorégraphique haute en couleur. Une danse rythmée, expressive et accessible à tout âge.

- > 14h - 16h suivi d'une collation
- > Inscription obligatoire auprès du pôle activités seniors à partir du 23 septembre
- > Gratuit

INAUGURATION *LA SEMAINE BLEUE* EXPOSITION INTERGÉNÉRATIONNELLE «LA COULEUR DES SOUVENIRS»

Revivez la rencontre complice entre les enfants du centre Marceau et nos seniors! Découvrez leurs bêtises inoubliables et leurs plus belles fêtes immortalisées en photos lors d'une exposition unique.

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.

- > 17h - 18h
- > Accès libre
- > Lieu : devant l'entrée du square Patriarche (côté Boulevard Rouget de Lisle)

JEUDI 15 OCTOBRE

LE GRAND BAL DES SENIORS : *LA SEMAINE BLEUE* Édition «Automne»

Salle des fêtes de l'hôtel de ville

La municipalité et le CCAS vous invitent à guincher pour fêter l'automne et clôturer la Semaine Bleue, à l'Hôtel de Ville, dans une ambiance festive. Code vestimentaire suggéré : le bleu. Venez nombreux!

- > Inscription obligatoire par téléphone au 01 71 89 25 07 les 9, 12 & 13 octobre

- > Gratuit pour Montreuillois et non Montreuillois retraité·e·s
- > 14h - 17h30

DU LUNDI 18 JANVIER AU SAMEDI 23 JANVIER

REPAS DU NOUVEL AN

Hôtel de Ville

La Ville et le CCAS invitent les retraités montreuillois à un déjeuner festif suivi d'un après-midi dansant.

- > Modalités d'inscription dans Le Montreuillois, sur les affichages publics et sur nos réseaux sociaux: inscription sur le site de la Ville du 19 au 30 octobre
- > **Pour les retardataires :** le mardi 10 novembre de 9h à 12h à l'hôtel de ville



GRANDES EXCURSIONS

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES
PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS



JEUDI 17 SEPTEMBRE **Journée au Parc animalier « PARROT WORLD »**

Ce parc du 77 est dédié à la conservation de la nature et de 600 espèces, des perroquets au jaguar en passant par la loutre géante d'Amazonie. Vous profiterez d'une visite immersive commentée avec un soigneur animalier suivi d'un déjeuner au restaurant. Transport en car.

- > *Préinscriptions par téléphone les 7 et 8 septembre*
- > *Tarif de 15 € à 55 € en fonction du quotient familial*

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.

JEUDI 10 DÉCEMBRE **Journée découverte d'Amiens sous les lumières d'Amiens**

Profitez d'une belle journée pour découvrir la ville, flâner sur son marché de Noël et, à la tombée de la nuit, admirer

les magnifiques illuminations de la cathédrale. Une sortie conviviale et féérique à ne surtout pas manquer.

- > *Préinscriptions par téléphone les 30 novembre et 1^{er} décembre*
- > *Tarif de 15€ à 55€ en fonction du quotient familial*



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES
PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS



 **LES MERCREDIS 9, 23 ET 30 SEPTEMBRE (MATIN)**

Initiation Bollywood en 3 cours

Échauffez-vous avant le grand événement du 7 octobre ! Rejoignez-nous au centre de quartier Jean Lurçat pour maîtriser les pas de cette danse dynamique.

> *Préinscriptions les 4 et 7 septembre*
> *Gratuit*

TOUS LES JEUDIS DE SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE ET LES 3, 10, ET 17 DÉCEMBRE (MATIN)

Atelier Sportif : Tchoukball

Mélange étonnant de Handball, de Volleyball et de Squash, cette nouvelle discipline a la particularité d'être un sport collectif sans contact. Venez tester en vous amusant ! Cette activité encadrée par un coach de « Moove toi » vous permettra de développer vos capacités cognitives.

> *Préinscriptions par téléphone les 24 et 25 Août*
> *Gratuit*

LES MERCREDIS 2, 16 ET 30 SEPTEMBRE, LES 14 ET 28 OCTOBRE, LE 18 NOVEMBRE ET LE 2 DÉCEMBRE (APRÈS-MIDI)

Remue Méninges au centre de quartier Jean Lurçat

Venez travailler votre mémoire tout en partageant un moment convivial. Jeux, exercices et échanges permettront de stimuler vos capacités cognitives de façon ludique et accessible à tous.

> *Accès libre*
> *Gratuit*

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE (APRÈS-MIDI)

Visite guidée de la Pagode

Envie de découvrir un trésor caché aux portes de Paris ? La pagode de Vincennes vous ouvre exceptionnellement ses portes pour une visite guidée à la découverte de son histoire et de son impressionnant Bouddha doré. Un lieu rare, riche

d'histoire et de sérénité que vous adorerez !!!

> *Préinscriptions par téléphone les 18 et 21 septembre*
> *Tarif unique de 5€*



LES LUNDIS 5 ET 19 OCTOBRE, 2, 16 ET 30 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE (APRÈS-MIDI)

Café papotage avec une psychologue

Partagez un moment d'échange chaleureux et sans tabou autour d'un

café. Quotidien, société, expériences... Venez discuter et vous exprimer librement, en toute simplicité, lors d'un temps d'écoute animé par une psychologue.

> *Inscription obligatoire par téléphone les 25 et 28 septembre*
> *Gratuit*

JEUDI 8 OCTOBRE (MATIN)

Musée de l'immigration

Seul musée dédié à l'immigration en France, la visite guidée vous invite à parcourir cette histoire riche et actuelle, une histoire collective faite d'histoires individuelles.

> *Préinscriptions par téléphone les 28 et 29 septembre*
> *Gratuit*



VENDREDI 30 OCTOBRE (SOIRÉE)

Concert Candlelight « Les classiques d'Halloween »

Venez vivre un moment unique et chaleureux, à la lueur des bougies et au son des grands classiques d'Halloween. Une belle occasion de partager une soirée hors du temps, entre émotion, musique et féerie.

> *Préinscriptions par téléphone les 19 et 20 octobre*
> *Tarif de 10€ à 30€ en fonction du quotient familial*

JEUDI 5 NOVEMBRE (APRÈS-MIDI)

Dégustation partagée à l'aveugle – Plats du monde

Partez pour un voyage gourmand en participant à une dégustation à l'aveugle de plats du monde préparés par vos soins, et laissez-vous surprendre par des saveurs d'ailleurs. Venez tester vos papilles et échanger vos talents et souvenirs culinaires.

> *Préinscriptions par téléphone les 26 et 27 octobre*
> *Gratuit*

JEUDI 19 NOVEMBRE (APRÈS-MIDI)

Représentation-initiation de danse orientale

Venez découvrir un spectacle de danse orientale et vous reconnecter à votre corps, vous détendre et onduler sur des rythmes envoûtants ? Ambiance 1001 nuits assurée.

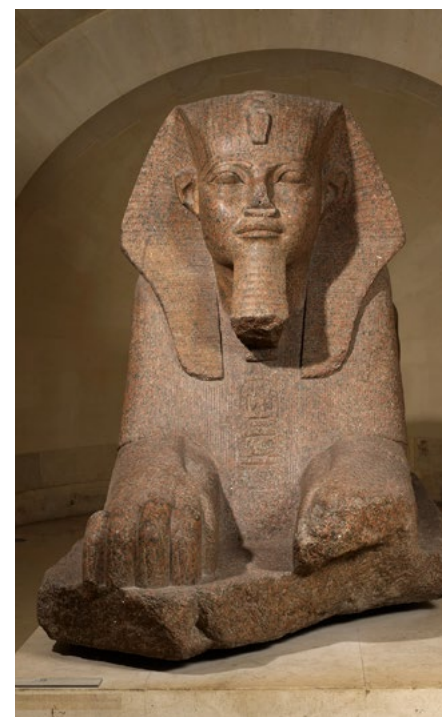
> *Préinscriptions par téléphone les 9 et 10 novembre*
> *Tarif unique de 6€*

JEUDI 26 NOVEMBRE (APRÈS-MIDI)

Exposition « Mission spatiale »

Glissez-vous dans la peau d'un astronaute à la Cité des sciences et de l'industrie ! Embarquez pour une immersion captivante au cœur des missions spatiales et vivez une aventure hors du commun. Prêt pour le décollage ?

> *Préinscriptions par téléphone les 16 et 17 novembre*
> *Gratuit*



MERCREDI 2 DÉCEMBRE (APRÈS-MIDI)

Visite guidée du département Égypte du Musée du Louvre

Découvrez les trésors de l'Égypte ancienne au Louvre lors d'une visite guidée passionnante. Laissez-vous transporter à travers l'histoire des pharaons, des dieux et de mystérieuses civilisations.

> *Préinscriptions par téléphone les 23 et 24 novembre*
> *Gratuit*

CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS

ORGANISÉES PAR DES SENIORS BÉNÉVOLES DANS LES CENTRES DE QUARTIER

L'adhésion de 21 € annuelle au pôle seniors 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 conviviaux.

CENTRE DE QUARTIER JEAN-LURCAT

Place du Marché, Croix de Chavaux

► Moment convivial autour d'un goûter

Tous les mardis de 14h à 18h:

Scrabble et jeux de société

Un mercredi sur deux:

Belote ou tarot

Tous les jeudis:

Loto

Tous les vendredis:

Scrabble et jeux de société avec Geneviève

> Renseignements et inscription auprès de Félix au 06 89 39 39 12

► Ping-pong

Le lundi, mardi et vendredi (hors vacances scolaires)

Dans une ambiance conviviale, que vous soyez « sportifs ou sportives en herbe » ou non, venez passer un bon moment autour de l'activité ping-pong.

> 15h-18h

> Renseignements et Inscription auprès de Dominique au 06 12 72 57 05



► Bridge

Tous les mardis

Vous serez accueillis par Christian et Bernard pour des parties libres en toute convivialité.

> 14h-18h



CENTRE DE QUARTIER MARCEL-CACHIN

2, rue Claude Bernard

► Jeux de société divers avec goûter

Tous les lundis

Attention, merci de bien appeler au préalable afin que nous vous confirmions le maintien de l'activité.

> Animation encadrée par Sylvie

> 13h30-16h30

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

MAISON DE QUARTIER GÉRARD RINCON

30, rue Ernest-Savart

► « Les mardis du quartier »

Les mardis

« Si vous ne faites rien chez vous, venez le faire avec nous ! »

> 14h-18h

ENSEMBLE NOTRE QUARTIER

118 avenue Salvador Allende
<https://ensemblenotrequartier.fr/>.
enq.montreuil@gmail.com

► Café seniors

Les mardis

Jeux de société autour d'un café ou d'un thé.

> 14h30-17h30

> Tarif : uniquement l'adhésion 2026/2027: 14€

► Gym Douce

Centre de quartier Branly Boissière
120 avenue Salvador Allende.

Les jeudis (hors vacances scolaires)

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

> 9h30-10h30

> Tarif : Cotisation annuelle:

Adhésion 2026/2027: 14€,
cours: 66€. Total 80€

> Inscription à partir du 11 septembre

► Semaine Bleue

LA SEMAINE BLEUE

En collaboration avec la résidence autonomie des Ramenas, l'association vous propose le 1^{er} loto interquartiers.

> Renseignements sur la brochure dédiée à cet évènement semaine bleue



PAR LES STRUCTURES PARTENAIRES

ORGANISÉES PAR LES RÉSIDENCES AUTONOMIES

Les résidences autonomies proposent, tout au long de l'année, des activités diverses (jeux de société, loto, ateliers, repas...) pour tous les seniors Montreuillois.

Contactez-les !

RÉSIDENTENCE AUTONOMIE LES RAMENAS

41/43 avenue du Colonel Fabien
01 71 89 25 72

► Jeux de société ou de mémoire

Tous les mardis
de 14h30 à 16h30

D'autres activités vont être mises en place ultérieurement, n'hésitez pas à contacter la résidence pour des renseignements complémentaires.

> Renseignements et inscriptions obligatoires au 06 40 55 44 09

> Gratuit

RÉSIDENTENCE AUTONOMIE LES BLANCS-VILAINS

85, rue des Blancs-Vilains
01 48 54 68 90

> Toutes les inscriptions aux activités se font par téléphone



► Jeu du Petit Bac

Rendez-vous 14h30 avec Samia

Les Mercredis 9 septembre, 4 novembre et 30 décembre

> Accès libre et gratuit

► Des jeux et des mots

Rendez-vous 14h30
avec Valérie

**Les mercredis 30 septembre,
28 octobre, 25 novembre
et 23 décembre**

Il s'agit de faire des dictées et d'autres exercices de français et/ou de mathématiques en toute légèreté, de manière ludique dans la joie et la bonne humeur.

> Accès libre et gratuit.

► Cinéma à la résidence

Rendez-vous 14h15
avec Samia

**Les mercredis 23 septembre,
21 octobre, 18 novembre, et
16 décembre**

> Accès libre et gratuit

► Poésie

Rendez-vous 14h30
avec Atika

**Le mercredi 16 septembre,
le lundi 30 novembre
et vendredi 18 décembre**

> Accès libre et gratuit

ORGANISÉES PAR
LA DIRECTION DU
DÉVELOPPEMENT
CULTUREL

CINÉMA LE MÉLIES Ciné-Seniors au Méliès



Tous les 1^{er} et 3^e vendredis du mois, profitez d'une projection conviviale ouverte à tous ! Chaque séance est présentée puis suivie d'un temps d'échange et d'un pot offert dans le hall.

> Rendez-vous les 4 et 18 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, et 4 et 18 décembre 2026

> En partenariat avec le CCAS

Renseignements:

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

> Tarif: 5€ pour les plus de 60 ans, ticket à prendre directement à la caisse du cinéma

> INFO: ce cinéma propose des séances en VFSTP (OCAP) pour les personnes malentendantes. Elles sont signalées dans le programme par un logotype. Toutes les salles sont équipées en boucle magnétique pour l'amplification du volume

► Pour la semaine bleue

LA SEMAINE BLEUE

Vendredi 9 octobre à 14h

Projection de courts métrages sur la place des seniors dans les représentations et manifestations artistiques portées par l'association Hoazis.

> Réservation possible en ligne ou au guichet du cinéma à partir du 30 septembre

> Tarif unique : 4€

► 14^e édition du Festival du film de Montreuil

**Du mercredi 23
au mardi 29 septembre**

Vivez une édition exceptionnelle: 13 longs-métrages en compétition, des ciné-concerts et une sélection jeune public. Honneur à Andreï Zviagintsev, invité d'exception, qui présentera

en avant-première son nouveau film *Minotaur* ainsi que l'intégrale de son œuvre!

> Réservation possible en ligne ou au guichet du cinéma à partir du 16 septembre

> Tarif unique: 4€

THÉÂTRE MUNICIPAL BERTHELOT - JEAN GUERRIN

> Renseignements et réservations: 01 71 89 26 70 ou par mail: resa.berthelot@montreuil.fr herman.delikayan@montreuil.fr

► Émilienne d'Alençon: la mémoire d'une libre-penseuse

Samedi 19 septembre à 19h

Courtisane, poétesse et comédienne bisexuelle, Émilienne d'Alençon a marqué la Belle Époque. Entre archives, musique et danse, cinq comédiennes ravivent la voix oubliée de cette figure audacieuse pour célébrer sa liberté, ses passions et ses vertiges. Une création chorale vibrante et captivante.

> Entrée libre sur réservation par téléphone ou par mail

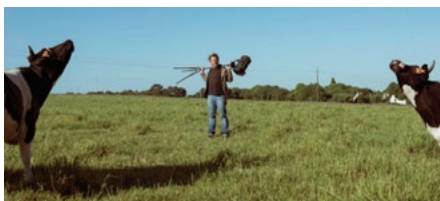
► Mon père avait 3 vaches

Jeudi 1^{er} octobre à 20h

Fils d'agriculteur breton devenu comédien, Yves-Marie Le Texier explore la mémoire du monde paysan. À travers cinq portraits touchants, il imagine avec humour, poésie et lucidité la vie qu'il aurait eue s'il avait repris la ferme familiale. Un spectacle profondément humain sur l'héritage, le travail et notre lien à la terre.

> Sur réservation par téléphone ou par mail

> Tarif: 8€



► Le secret des Ombres

LA SEMAINE BLEUE

Mardi 6 octobre à 20h

À la mort de son père, Christian découvre une photo de lui prise en 1940 aux côtés de grands Résistants. C'est le début d'une quête passionnante pour exhumer un passé enfoui. Sur fond de Seconde Guerre mondiale, ce spectacle poignant explore la résistance française, le

libre-arbitre et l'importance fondamentale de la transmission.

> Sur réservation par téléphone ou par mail

> Tarif: 4€

► La ferme des animaux

Mardi 3 novembre à 19h

Découvrez une adaptation captivante du chef-d'œuvre de George Orwell. Lorsque les animaux prennent le pouvoir dans leur ferme, le piège de la manipulation se referme. Une fable politique saisissante et moderne qui questionne avec force nos libertés et les dérives du pouvoir.

> Sur réservation par téléphone ou par mail

> Tarif: 8€

► Deux rien

Vendredi 18 décembre à 19h

Deux anonymes, un banc trop étroit, et l'instant présent. Délaissés par le monde qui court, ces deux laissés-pour-compte partagent un bout de bois et l'essentiel: rien, ou presque. Une pièce poétique et émouvante sur la solitude, la présence et ce qui nous lie malgré tout.

> Tarif: 8€

> Sur réservation par téléphone ou par mail

THÉÂTRE MUNICIPAL LES ROCHES

19 rue Antoinette

> Renseignements et réservations: 01 71 89 28 80 ou par mail: lesroches@montreuil.fr



► Représentation théâtrale « Certaines n'avaient jamais vu la mer »

Samedi 12 septembre à 16h

Dans les années 1920, de très jeunes Japonaises embarquent pour l'Amérique afin d'y épouser des inconnus choisis sur photo. Adapté du roman de Julie Otsuka, ce récit choral, porté par des chants et la mémoire de l'exil, vous embarque dans une longue traversée poignante et pudique. Une plongée délicate au cœur d'un destin féminin méconnu.

> Tarif: Gratuit

> Sur réservation par téléphone ou par mail

Balade nocturne vidéo projetée « Moi, personne ne m'a jamais traité de sale chilien »

Vendredi 2 octobre de 20h à 21h15

Participez à une déambulation intergénérationnelle en français, arabe et espagnol, à la découverte des récits et mémoires de la ville. En partenariat avec Compagnie Voix Machine et l'association Récolte Urbaine, le théâtre vous proposera un repas.

> Tarif: Prix libre

> Sur réservation par téléphone ou par mail

À la découverte du quartier des Roches, cette saison, nous vous proposons de découvrir le quartier Branly-Boissière, en collaboration avec l'association Passerelle de mémoire et l'antenne vie de quartier Jules Verne.

Balade patrimoniale à La Boissière

LA SEMAINE BLEUE

Samedi 10 octobre à 9h30

Dans le cadre de la Semaine Bleue 2026, explorez l'histoire du quartier lors d'une promenade commentée par l'historien Gilbert Schoon.

Départ devant Mozinor (2/20 av. du Président Salvador Allende) et arrivée à 12h au Théâtre des Roches, où la visite se prolongera autour d'un moment convivial.

> Tarif: Gratuit

> Sur réservation par téléphone ou par mail

Projection débat « La mémoire des quartiers du Haut Montreuil »

Vendredi 6 novembre à 19h

Redécouvrez l'histoire locale à travers le témoignage de celles et ceux qui l'ont vécue ! La projection sera suivie d'un échange avec l'historien Gilbert Schoon, puis la soirée se prolongera à la Récolte Urbaine autour d'un repas festif et convivial à prix libre.

> Tarif: Gratuit

> Sur réservation par téléphone ou par mail

THÉÂTRE PUBLIC DE MONTREUIL – TPM

10, place Jean Jaurès

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

> Tarif seniors: 11 €

CONSERVATOIRE PINA-BAUSCH

Conservatoire de Montreuil
Auditorium au 13, avenue de la Résistance

- > Programme en cours de construction, renseignements par téléphone au 01 83 74 57 90
- > Entrée libre



Projet artistique « Mémoires d'eau »

Vous avez plus de 60 ans et l'envie de vous lancer dans une aventure créative ? Le Conservatoire de Montreuil cherche des volontaires pour un projet intergénérationnel avec l'ensemble Body & Soul Consort et des élèves de primaire. Voix, corps, instrument : exprimez-vous autour de rêveries aquatiques lors de la résidence Water Music !

- > Planning : 5 ateliers de 2h entre novembre 2026 et janvier 2027
- > Restitution au conservatoire de Montreuil le 5 février 2027.
- > Renseignements et inscription par mail : kristell.guiguen@estensemble.fr
+ bodyandsoul.contact@gmail.com

ORGANISÉES PAR LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

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

DANS TOUTES LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

Dernier chapitre : la mort, quelle histoire

Les bibliothèques invitent à (re)penser la mort -dans la joie et la bonne humeur- autour d'ateliers, d'expositions, de fêtes et de rencontres.

> Du 31 octobre
au 31 décembre 2026

Aussi, des clubs de lecture dans l'une des bibliothèques de Montreuil ; des temps pour échanger autour des lectures et des envies de chacun·e tout en partageant un café convivial :
Horaires d'ouverture de ces trois bibliothèques de quartier:

Mardi: 15h-18h

Mercredi: 10h-12h et 14h-18h

Vendredi: 15h-18h

Samedi: 10h-13h et 14h-17h

Un samedi par mois à 11h30

Entre deux clubs lecture, une boîte à livres est disponible.

BIBLIOTHÈQUE COLONEL-FABIEN

118, avenue Colonel-Fabien
01 48 57 64 41

► Club lecture

Un samedi tous les 2 mois à 11h

> Dates définies ultérieurement

BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette
01 48 57 66 56

► Club lecture

Le premier jeudi de chaque mois à 15h

> Les 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre

► L'IA dans tous ses états

Samedi 12 décembre de 14h à 17h

Explorez le potentiel et les limites de l'IA à travers des jeux et des outils interactifs ! Cet atelier ludique montre comment la technologie peut stimuler la créativité tout en aidant à mieux en comprendre le fonctionnement. Rendez-vous tout au long de l'après-midi sur ce stand en accès libre.

BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le Morillon
01 48 54 77 17

► Club lecture

Le premier jeudi de chaque mois à 9h45

> Les 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre



La bibliothèque organise aussi :

► Ciné Seniors, le rendez-vous mensuel des seniors cinéphiles

Un jeudi par mois à 9h45, projection d'un film suivi d'un débat autour de l'œuvre projetée. En partenariat avec le Comité seniors et le Centre Social Esperanto.

> Les Jeudis 8 octobre, 5 novembre et 3 décembre
> Gratuit et sans inscription

► Les Instants thé, le rendez-vous mensuel avec l'association « Les femmes du Morillon »

Un mercredi par mois à 15h

La bibliothèque propose des discussions thématiques et des présentations d'ouvrages dans le local de l'association.

> Les mercredis 23 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 9 décembre
> Gratuit et sans inscription

► Animation mensuelle pour tous les seniors

85, rue des Blancs-Vilains

Un mardi par mois à 14h30

Rencontres à la résidence des Blancs-Vilains : lecture, projections, écoutes musicales et découvertes numériques... le tout proposé par les bibliothécaires, en partenariat avec la résidence des Blancs Vilains.

> Les mardis 15 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-DESNOS

14, boulevard Rouget-de-Lisle
01 83 74 58 58

Mardi: 12h-20h

Mercredi: 10h-18h

Jeudi: 14h-19h

Vendredi: 14h-19h

Samedi: 10h-18h

► Club lecture

Un samedi par mois à 10h30

> Les 26 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre

► Initiation à la guitare

Vous souhaitez vous initier à la guitare sans faire de solfège et vous ne savez pas par où commencer ! Votre guide vous donnera des clefs pour progresser seul-e, avec quelques notions de base. Ces séances étant progressives, il est préférable de les suivre intégralement.

> Date non définies
> Renseignements et inscriptions par téléphone



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

Un samedi par mois

Les bibliothèques vous proposent un atelier : un temps pour aborder le numérique par des sujets précis et concrets.

> Animé par l'association Emmaüs connect
> Sans rendez-vous les mercredis de 16h à 18h

► Ateliers numériques

> Inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires

Prendre en main son ordinateur

> Samedi 12, 19, 26 septembre 10h30-12h

Et si l'IA vous donnait un coup de main ?

> Samedi 3, 10 octobre 10h30-12h

Faire ses comptes avec Calc de LibreOffice

> Vendredi 9 octobre
14h30-16h30

Jeu de logique et mémoire sur Nintendo Switch

> Samedi 17 octobre 10h30-12h

Données personnelles, santé, sécurité,

> Samedi 7, 14, 21 novembre
de 10h30-12h

Mettre en page un texte avec Writer de LibreOffice

> Vendredi 13 novembre
14h30-16h30

Apprivoiser son smartphone

> Samedi 5, 12, 19 décembre
de 10h30 à 12h

Explorer les applications et services de Google

> Vendredi 11 décembre
14h30-16h30



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

Transformez vos idées en véritables morceaux grâce à la Musique Assistée par Ordinateur. Quel que soit votre style, maîtrisez les bases techniques du logiciel Cubase pour composer de A à Z. Une simple aisance informatique suffit pour vous lancer ! En prime, accédez à des cours en ligne gratuits pour continuer à progresser chez vous.

- > Accessible sur inscription à l'espace musique à partir de 16 ans.
- > Durée 1h
- > Prenez rendez-vous en espace musique ou par téléphone au 01 83 74 59 64

► Cycle informatique grand-es débutant

En 10 Séances

Une formation destinée aux seniors pour se familiariser à l'utilisation d'un ordinateur et à la navigation sur internet.

- > les 3, 6, 10, 17, 20, 24 et 27 novembre et les 1, 4, 8, 15 et 18 décembre de 14h à 16h30
- > Inscription et présentation le mardi 13 octobre à 14h

► Club histoire

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.

- > Jeudi 17 septembre, mardi 13 octobre et jeudi 3 décembre à 19h
- > Plus d'informations en bibliothèque et sur le site : <https://montreuil.bibliotheque-estensemble.fr>

► Soirée du doc

LA SEMAINE BLEUE

Découvrez des films documentaires lors de projections/débats en présence d'invité-es.

- > Prochaine projection le jeudi 15 octobre à 19h

► Atelier d'écriture olfactif

L'olfaction est un monde fascinant qui stimule l'imagination. Que l'odeur soit gourmande, florale ou désagréable, elle stimule notre mémoire et active la fabrique à souvenirs... Elle offre un point de départ formidable à l'écriture

et favorise le partage. Partageons ensemble un voyage sensoriel.

- > Samedi 3 octobre, 10h-12h
- > Inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires

► Club Débat & Arpentage

Un livre d'actualité, deux rendez-vous : explorez l'ouvrage en lecture collective le samedi, puis rencontrez son auteur la semaine suivante pour échanger. Une façon originale et conviviale d'animer le débat d'idées !

- > 19/09/2026 - Arpentage + 24/09/2026 - Rencontre
- > 14/11/2026 - Arpentage + 19/11/2026 - Rencontre



► Soirée jeux

Découvrez de nouveaux jeux de société et défiez les bibliothécaires lors d'une soirée jeux.

- > Vendredi 27 novembre à 19h

► Concert ZicaMontreuil

ZicaMontreuil, la plateforme des musicien·nes montreuillois·es, s'attache à faire connaître les groupes et artistes de la ville et leurs productions musicales.

> *Concert: Ghost Rhythms*
le samedi 5 décembre à 16h
> *Entrée libre*



► Atelier de conversation

Deux mardis par mois
à 18h30

Vous apprenez le français ?
Vous voulez le pratiquer
dans un environnement
convivial ? La bibliothèque
Robert-Desnos vous propose
des séances de conversation,
ouvertes à tous et à toutes !
Learning French ? Need
to practice ? The libraries
of Montreuil offer free

conversations workshops to
all people over 14. A great
opportunity to chat, share,
argue in French, and improve
your grasp of the language !

> *Les mardis 6 octobre,
3 et 17 novembre,
1 et 15 décembre*

► Informations sur les collections special seniors :

Les bibliothèques de
Montreuil s'adaptent à tous
les publics ! Profitez d'un
fond adapté aux déficiences
visuelles et auditives : plus de
1000 livres en gros caractères,
1200 livres audio, des DVD
en audiodescription ou sous-
titrés, le prêt de lunettes et
loupes, ainsi qu'une sélection
« Facile à lire ».

ORGANISÉES
PAR LES CENTRES
SOCIAUX

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL ESPERANTO

Espace Romain Rolland
56 Rue des Blancs Vilains
Bus 122 : arrêt Delavacquerie

En fonction des besoins et des
aspirations de la population

des quartiers Montreuil, Le
Morillon, Les Ruffins. Des
sorties et animations sont
régulièrement proposées.
Vos idées sont également
les bienvenues.

Horaires d'ouverture :

Lundi : 9h-12h15 et 14h-18h45
Mardi : 14h-18h45
Mercredi : 9h-12h15 et 14h-18h
Jeudi : 9h-12h15 et 14h-18h45
Vendredi : 14h-18h45

> *Accueil : 01 71 89 25 20*
> *Animateur référent seniors :*
Alexis LHOSTE : 06 11 26 50 47

► Comités seniors

Espace Romain Rolland
56, rue des Blancs-Vilains

Les 3^e jeudis du mois
de 10h à 12h

Les jeudis 17 septembre,
15 octobre, 19 novembre
et 17 décembre

C'est une instance
participative et ouverte
à tou·te·s les seniors
volontaires qui souhaitent
s'impliquer dans la vie de
leur quartier. Une fois par
mois, lors des comités
seniors, d'autres activités
sont soumises à décisions.
Les activités possibles sont
nombreuses.

> *Entrée libre et gratuite*
(sans inscription)



► Ateliers numériques (cybersécurité et IA)

Les mardis 8, 15, 22 et
29 septembre de 10h à 12h

En partenariat avec le Centre
Social Grand Air, conférence
autour de la cybersécurité
(hameçonnage, sites
sécurisés, gestion des
mots de passe...) couplé
à 3 séances dédiées à
l'Intelligence Artificielle (son
fonctionnement, ses usages,
les idées reçues, ainsi que les
risques, pièges et arnaques
liés à son utilisation).

> *Gratuit (sur inscription)*

► Après-midi jeux

Apportez votre jeu ou venez
simplement vous amuser et
découvrir de nouveaux jeux

A la Bibliothèque Daniel Renoult

Les mardis 1^{er} septembre,
13 octobre, 10 novembre,
8 décembre de 14h à 16h

A l'Espace Romain Rolland

Mardi 15 septembre,
27 octobre, 24 novembre,
22 décembre de 14h à 16h

► Blabla'thé : préparation des vacances de Noël et d'Hiver

Les jeudis 22 octobre
de 10h à 12h et 24 décembre
de 15h à 17h

Venez préparer l'organisation
des vacances de Noël et
pour la deuxième séance les
vacances d'Hiver.

- > Entrée libre et gratuite
- > A l'Espace Romain Rolland

► Ateliers nutrition

À partir du lundi 09
novembre de 10h à 12h

Ateliers interactifs et ateliers
cuisines sensibilisant sur
les bienfaits d'une bonne
alimentation sur la santé et
votre bien-être.

- > Gratuit (sur inscription)
- > En alternance avec le Centre
Social Grand Air et l'Espace
Romain Rolland

► Café séniors

Espace Romain Rolland

Jeudi 12 novembre et
10 décembre de 10h à 12h

Rencontrer, discuter et
rigoler autour d'un café ou
d'un thé.

- > Entrée libre et gratuite
- > A l'Espace Romain Rolland

CENTRE SOCIAL GRAND AIR

40, rue du Bel Air

Horaires d'ouverture :

Lundi au mardi : 14h-18h30

Mercredi au vendredi : 9h30-
18h30 (fermeture entre
12h30 et 14h)

Samedi : 10h-12h30

En période de vacances
scolaires le centre est ouvert
du lundi au vendredi de
10h à 18h (fermeture entre
12h30 et 14h).

- > Référents seniors :
Mathilde Le Blé – référente
sur le pôle seniors :
mathilde.leble@montreuil.fr
- > Renseignements au
01 71 86 80 10

► Comités seniors

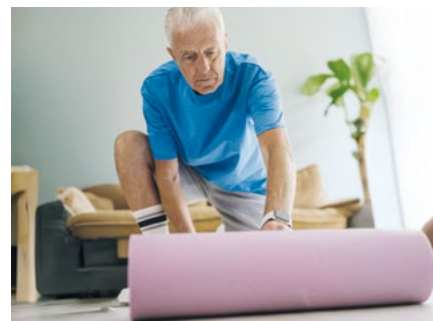
Le 1^{er} lundi de chaque mois à
10h30 (dates communiquées
ultérieurement)

Lieu de ressources dédié aux
seniors, la maison de quartier
vous ouvre ses portes pour
vous impliquer localement.
Rejoignez le Comité seniors
participatif : une rencontre
mensuelle pour proposer,
choisir et organiser ensemble
de nombreuses activités. Vos
idées sont les bienvenues !

- > Entrée libre et gratuite

► Cours d'informatique

Tous les mardis de 16h30
à 18h30 (renseignements
par téléphone)



► Cours de yoga

Tous les lundis de 17h à 18h

► Cours de couture

Tous les lundis de 14h à 16h

► Programme de loisirs Seniors (Septembre – décembre)

Sortie à la mer, ateliers
céramique ou cuisine,
soirées théâtre, événements
pour la Semaine Bleue
(SPA aux Murs à Pêches,
carnaval) et célébrations de
fin d'année : découvrez une
programmation riche !

- > Tarif : 5,50 € par activité
(moments conviviaux gratuits).
- > Pour participer ou proposer
des idées : rejoignez le Comité
seniors !

CENTRE SOCIAL LOUNES MATOUB

4/6, place de la République

Horaires d'ouverture :

Lundi au mardi : 14h-18h

Mercredi, jeudi et vendredi :
9h30-12h30 et 14h-18h

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 seniors

1 vendredi par mois
de 12h30 à 15h

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.

- > Les vendredis 18 septembre,
2 octobre, 13 novembre
et 4 décembre
- > Gratuit sans inscription

► Sortie mensuelle seniors

Une fois par mois, partagez
un moment dédié à la
découverte, à l'échange et

au partage entre seniors du quartier. Le programme des visites se définit lors des séances du comité seniors.

- > Tarif: 5,5€ par personne ou pass'senior
- > Programme et inscription à l'accueil

Mercredi 23 septembre

Visite guidée et atelier à la **Tour aux figues**

- > Inscription à partir du 14 septembre 14h

Courant octobre (date à définir)

Visite du **Tribunal de commerce**

- > Inscription à partir du 20 octobre

► **Jeux de société**

1 vendredi par mois de 15h à 16h

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

- > Les vendredis 18 septembre, 3 octobre, 13 novembre et 4 décembre
- > Gratuit sans inscription

► **Faune et Flore**

Pour l'année 2026 le comité seniors a décidé de proposer des sorties et activités autour du thème faune et flore. Ainsi, des rencontres, visites, ateliers

seront proposés sur ces thèmes durant l'année.

Mercredi 30 Septembre à 13h:

Visite guidée de **La coulée verte**

- > Inscription à partir du 14 septembre 14h

Jeudi 22 octobre à 11h30:

Visite guidée et pique-nique **Les jardins de Bagatelle**

- > Inscription à partir du 7 octobre 9h30

Novembre

En cours

Jeudi 17 Décembre

Visites guidées des serres d'Auteuil

- > Inscription à partir du 2 décembre 9h30 > 5,5€ par personne ou pass senior
- > Rendez-vous au comité seniors pour plus d'infos sur les sorties

► **Atelier « + DE PAS »: Marchez pour votre santé!**

Faites de la marche votre meilleure alliée sérénité et vitalité. Grâce à cet atelier du parcours prévention du **PRIF** (Prévention Retraire Île-de-France), découvrez tous les bienfaits de la marche au quotidien, faites le plein de



motivation pour progresser à votre rythme et repartez avec les clés essentielles pour maintenir une forme éclatante.

- > Les lundis du 28 septembre au 9 novembre – hors vacances scolaires.
- > Gratuit sur inscription à l'accueil à partir du lundi 14 septembre – 14h

► **Café mémoire**

Les vendredis: 14h-16h

Un rendez-vous régulier pour travailler ensemble sa mémoire.

- > Les 4 et 11 septembre
- > Les 23 et 30 octobre
- > Les 6, 20 et 27 novembre
- > Les 11 et 18 décembre
- > Gratuit sur inscription

► **Marchons ensemble**

Le Jeudi à partir de 14h

Un rendez-vous régulier pour marcher ensemble dans le quartier et faire quelques exercices pour améliorer sa santé en favorisant la mobilité et préservant

son capital osseux.

- > Gratuit sur inscription
- > Planning des séances à l'accueil

MAISON DE QUARTIER/CENTRE SOCIAL LA NOUE-CLOS FRANCAIS

100, rue Hoche

Horaires d'ouverture:

Lundi au vendredi:
9h30/12h30-14h/18h

- > Renseignements par téléphone: 01 71 86 29 35

► **Atelier yoga**

Les lundis (sauf pendant les vacances scolaires)

Ces cours s'adressent à tout public. Vous apprendrez quelques postures faciles et prendrez un temps de relaxation à la fin de chaque séance afin de s'assoupir.

- > 10h30-12h
- > Sur inscription
- > Tarif en fonction du QF





► Atelier Taïchi

Les mercredis (sauf pendant les vacances scolaires)

Offrez-vous un moment de bien être! Venez découvrir cette discipline qui mêle équilibre, souplesse et douceur.

> 10h

► Atelier cuisine du monde et dégustation

Tous les 1^{er} et derniers jeudis du mois

Se détendre, partager, jouer et rire en toute simplicité autour d'un thé ou d'un café, l'occasion de choisir la programmation ensemble.

> Gratuit sans inscription

> de 10h à 15h

> Ouvert au public adulte

► Atelier couture

Tous les jeudis après-midi et vendredis matin

> Tarif : renseignements auprès du centre

► Cours de danse salsa

Tous les jeudis de 19h à 20h30

► Café seniors

Le dernier vendredi du mois

Se détendre, partager, jouer et rire en toute simplicité autour d'un thé ou d'un café, l'occasion de choisir la programmation ensemble.

> Gratuit sans inscription

> de 10h à 11h30

> Des séances pourront être ajoutées en fonction des besoins des habitant·e·s

► Sorties découvertes (en transport)

Dates et lieux à déterminer lors des « cafés seniors »

► Atelier informatique et culture numérique pour seniors

Les mercredis de 18h à 20h

Cet atelier vise à mieux appréhender les technologies de l'information et de la communication.

De la bureautique aux démarches administratives en ligne, en passant par les loisirs et la cybersécurité, diverses thématiques sont abordées.

> Sur inscription

> Tarif en fonction du QF

> À partir de 18€/an

► Atelier bien-être adulte

Tous les 1^{ers} et dernier mardis du mois

Le centre vous crée sur mesure un atelier qui offrira des moments privilégiés. Au programme: soins du visage, massages, soins esthétiques et coiffure.

> Gratuit – Avec inscription

CENTRE SOCIAL SFM

1, avenue du Président Salvador Allende

Horaires d'ouverture:

Lundi au vendredi: 9h-19h

> Tél. 01 48 57 67 12

> Pour tous renseignements, contact: Roselyne Duran

► Comité seniors

SFM

Le 2^e lundi de chaque mois de 14h à 16h

Informations, échanges, convivialité, choix et programmation d'activités, de sorties.

► Atelier bien-être sophrologie

Antenne vie de quartier Marcel-Cachin / 2, rue Claude Bernard (quartier Paul Signac)

Les vendredis de 10h45 à 11h45 (sauf pendant les vacances scolaires)

> Tarif 5€ la séance.

► Cinéma au Méliès ou autre cinéma d'Est Ensemble

Deux fois par mois

> Participation de 2,50€

► Découvertes culinaires sur le territoire

Une fois par mois

Sorties conviviales et gustatives au restaurant, café associatif, guinguette...

> Participation de 10 €



► Ateliers arts plastiques

SFM

Les mardis après-midis de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires)

Propositions diverses de réalisations. Matériel fournit.

> Gratuit

► Sorties culturelles

Les jeudis ou vendredis après-midi (sauf pendant les vacances scolaires)

Visites guidées avec conférencier selon le thème de l'exposition dans les musées publics parisiens.

> Gratuit (participation financière exceptionnelle pour certains spectacles)

> Transport à charge du participant

► Jeux de société

SFM

Un mercredi par mois de 14h à 16h

Il s'agit de (re)découvrir les jeux d'hier et d'aujourd'hui autour d'un café ou thé.

► Café culturel

Une fois par mois (jour communiqué lors du comité séniors) de 14h à 16h

Groupe de discussion autour d'un thème, d'un objet, d'une exposition, d'un avis sur une activité réalisée avec SFM, une pièce de théâtre...

ORGANISÉES PAR LES ASSOCIATIONS

FABLAB LA VERRIÈRE

Fablab solidaire

La Fabrique de l'Espoir (centre-ville)
Cité de l'Espoir, esplanade face
arrière de la tour Altaïs

► Ateliers informatiques

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

Le mardi entre 14h et 17h :
permanence d'aide

individuelle d'une heure sur rendez vous.

Le vendredi de 14h à 15h30 :
parcours découverte de l'ordinateur en 7 séances pour apprendre à se servir de la souris, du clavier, découvrir les bases du traitement de texte.

Le vendredi de 16h à 17h30 :
atelier thématique à la carte pour apprendre à se servir d'une clé USB, utiliser doctolib, envoyer un mail avec pièce jointe...

> Sur inscription, gratuit pour les adhérents

> Adhésion annuelle :

entre 10 et 20 euros

> Pass numérique accepté



► Ateliers du fablab

Les jeudis à 18h

Participez à nos ateliers créatifs découvertes : couture, atelier bois, fabrication d'objet...

> Sur inscription

> 5 € pour les adhérents

> Contacter Justine :
06 74 83 51 45

MAISON DES ASSOCIATIONS

60, rue Franklin

► Tourisme, loisirs et culture (TLC)

Les mardis de 9h30 à 11h30

Tout au long de l'année des randonnées, des balades et des activités vous sont proposées. Une permanence d'accueil est ouverte à la maison des associations.

> Possibilité de communiquer par mail :

tlcmontreuil93@gmail.com

MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle

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

> Renseignements au
01 42 87 08 68

CENTRE SPORTIF ARTHUR ASHE

156, rue de la Nouvelle France

Programme d'activités physiques adaptées collectives. Plusieurs groupes en fonction des capacités.

> Contact : 01 48 70 99 00
ou 06 58 93 64 50



Pour rester informé sur les activités du pôle, rejoignez notre groupe Whatsapp en flashant ce QR code avec l'appareil photo de votre téléphone.

► Écrivains publics

Aide aux démarches administratives : compréhension de documents, remplissage de formulaires ou création de comptes en ligne: des permanences avec ou sans rendez-vous vous accompagnent à Montreuil.

> *Liste complète des accueils à la tour Altaïs (rez-de-chaussée, 5^e étage ou auprès du Pôle Seniors).*

► Transport adapté

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 et inscriptions auprès du service Solidarités du CCAS: 01 48 70 69 33*

► Dispositifs d'aide

Le forfait Améthyste (dispositif Départemental du 93), L'allocation Chèque Taxi (dispositif du Département 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
> Rubrique [solidarites/les-activites-a-destination-des-seniors/infoseniors](#)*

► Pass'senior 2026

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

> *Disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique (5^e étage, tour Altaïs) tout au long de l'année sur justificatif d'âge et de domicile
> 01 48 70 65 01*

► Rendez-vous des aidants

Une rencontre un samedi par mois animée par une psychologue. Ces rencontres ne sont pas ouvertes aux professionnels. Prochaines séances de 10h30 à 12h:

> *5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre
> Salle Convention
> 6, rue de la Convention
> Renseignements : 01 48 70 65 01*

LA CARTE DES + DE 60 ANS EN SEINE-SAINT-DENIS

► Carte IKARIA

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

► Carte d'adhésion

Une adhésion annuelle de 21 € donne droit à l'accès aux activités organisées dans les quartiers par les bénévoles du pôle activités seniors, elle est obligatoire.

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 **Maison de quartier & Centre social Espéranto**
Espace Romain Rolland
56 rue des Blancs Vilains
01 71 89 25 20
- 18 **Maison de quartier & 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 **Maison de quartier/centre social La Noue**
100, rue Hoche
01 71 86 29 35
- 21 **Maison de quartier & 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^e 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**
60, rue Franklin



NOISY-LE-SEC

ROMAINVILLE

ROSNY-SOUS-BOIS

BAGNOLET

PARIS

VINCENNES

SAINT-MANDÉ

FONTENAY-SOUS-BOIS

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 Pêcheurs/
Signac/Murs à pêches

Secteur 6: Ruffins/Théophile-Sueur
Montreuil-Le Morillon

