



Activités Loisirs Sorties

Pour les seniors montreuillois

mai – août 2023

Rejoignez-nous sur :



Sommaire

Actualités du service personnes âgées.....	p. 4
Sortie à la journée.....	p. 6
Activités de proximité.....	p. 8
Convivialité de quartiers et activités loisirs	p. 15
Bon à savoir	p. 24
Contacts et plan.....	p. 26

Édito

Vous étiez plus de 1 200 pour le retour des repas du Nouvel An en mairie! Ce moment privilégié nous a permis de nous retrouver autour d'un merveilleux déjeuner et de renouer avec nos traditions montreuilloises de convivialité, de danse et de partage.

Nous avons la chance d'être entourés de nombreux bénévoles qui accompagnent le CCAS de Montreuil, toute l'année, pour la préparation des événements comme la traditionnelle galette des rois et reines, et nous les remercions vivement pour leur investissement.

Les seniors bénévoles des centres de quartier Jean Lurçat et Marcel Cachin ont repris leurs activités et proposent des moments conviviaux de proximité en centre-ville et à Paul Signac pour des lotos, des repas partagés, des jeux de société ou encore pour aider à rompre avec l'isolement des seniors.

Un spectacle a été proposé en salle des fêtes et *L'hymne à la même* a procuré beaucoup de plaisir à celles et ceux qui s'enthousiasment toujours pour le répertoire d'Édith Piaf. Ce fut un grand moment d'émotion partagé.

Les beaux jours arrivent et le programme que vous avez en main est riche en activités, séjours et sorties!

Nous vous avons entendu et sommes toujours enchantés de répondre à vos attentes avec de nombreuses nouveautés. Ainsi, nous vous proposons plus d'ateliers sportifs, avec le taïso ou le yoga, et du théâtre tout en poursuivant notre engagement avec les associations et les partenaires.

Vous pourrez découvrir aussi de nouvelles sorties de printemps ainsi que de nouveaux séjours de vacances, mer ou montagne.

Bien sûr, les jeudis de juillet aux murs à pêches, comme à la campagne, avec les arbres qui vous protégeront du soleil sont à l'affiche des festivités estivales. Préparez vos pique-niques et venez profiter de bons moments, de surprises, d'échanges et de partage.

La Municipalité et toute l'équipe du CCAS vous souhaitent un bel et heureux été!

Michelle BONNEAU

Adjointe au Maire déléguée aux personnes âgées
et aux relations intergénérationnelles

Patrice BESSAC

Maire de Montreuil
Président du CCAS

Actualités du service personnes âgées

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 ACTIVITÉS SENIORS

**OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8 H 30 À 12 H ET DE 13 H 30 À 17 H 30,
FERMETURE LE JEUDI MATIN**

*Tour Altaïs (5^e étage) – 1, place Aimé-Césaire
Tél. : 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697*

Les activités proposées par le pôle activités seniors sont réservées aux montreuillois retraités de plus de 60 ans

PÔLE DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE

**OUVERT TOUS LES MATINS
SANS RDV DE 8 H 30 À 13 H,
FERMETURE LE JEUDI MATIN
LES APRÈS-MIDIS SUR RDV
UNIQUEMENT**

*Tour Altaïs (5^e étage) – 1, place Aimé-Césaire
Tél. : 01 48 70 65 01*

Le pôle de coordination gérontologique 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 etc. Il délivre aussi des informations sur l'accès aux aides et structures pour votre maintien à domicile.



PASS'SENIOR

Le Pass'senior est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique.

*Accueil au 5^e étage
01 48 70 65 01*

L'ADHÉSION

La carte d'adhésion valable 1 an, permet une réduction aux sorties du pôle activités seniors, mais elle n'est pas obligatoire.

En revanche, elle est obligatoire pour les activités proposées par nos seniors bénévoles, aux centres de quartiers Jean Lurçat et Marcel Cachin.

► *Tarif carte d'adhésion valable 1 an
de date à date : 21 €*

Prendre rendez-vous au 01 48 70 66 97



LE GRAND BAL DES SENIORS Édition printemps

JEUDI 11 MAI, 14 H 30 À 18 H

Salle des fêtes de l'hôtel de ville

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.

*Inscription préalable obligatoire au 01 48 70 66 12 ou 6166
ou 6697 les 3, 4 et 5 mai*



Sortie à la journée

Organisée et accompagnée par le pôle activités seniors

■ Les préinscriptions se font uniquement par téléphone et ne sont pas des inscriptions définitives. Les demandes étant nombreuses, respecter les journées dédiées aux préinscriptions et ne pas laisser de message nous permet d'assurer une organisation de qualité.

Journée à la mer : Villers-sur-Mer

MARDI 4 JUILLET

Longue de plus de 2 km, la plage de sable fin de Villers-sur-Mer est l'une des plus belles de la Côte Fleurie. L'air du large vous invite à contempler la mer à perte de vue et le panorama qui s'étend du Havre à l'embouchure de l'Orne.

Repas à votre charge

► Tarif : 28 € ou 30 €

Préinscriptions au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697 les 21 et 22 juin

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 sont pas des inscriptions définitives. Les demandes étant nombreuses, respecter les journées dédiées aux préinscriptions et ne pas laisser de message nous permet d'assurer une organisation de qualité.

> SORTIES DE PROXIMITÉ

Visite guidée de la ruche Seydoux

JEUDI 8 JUIN APRÈS-MIDI

La Ruche est une cité d'artistes de Montparnasse construite en 1903 à partir de matériaux et d'éléments de l'Exposition universelle de 1900. Elle accueille une quarantaine d'artistes venus du monde entier. C'est un lieu vivant ouvert à tous les arts.

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** Prévoir un titre de transport
Préinscriptions 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697
les 30 et 31 mai



Escape game

MARDI 13 JUIN APRÈS-MIDI

Découvrez un nouveau concept de jeu d'énigme qui se joue en équipe, guidé par un maître de jeu passionné et costumé, dans un lieu immersif.

Les aventures que vous pourrez vivre dans cet escape game sont inspirées par l'histoire de Paris (univers rétro et élégant qui rappelle l'imaginaire fabuleux de Méliès ou de Jules Verne...).

« Pour rejoindre les rangs de notre mystérieuse société secrète il faudra prouver votre valeur. Le rite initiatique ancestral qui vous attend vous permettra en cas de réussite d'acquérir les savoirs et secrets les plus anciens de notre monde. En cas d'échec, qui sait ce qu'il adviendra de vous ? »

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** Prévoir un titre de transport
Préinscriptions au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697 les 6 et 7 juin



Pique-nique convivial et Olympiades

JEUDI 15 JUIN

Venez vous ressourcer avec l'équipe du pôle activités seniors lors d'une journée en plein air autour d'un pique-nique convivial. N'hésitez pas à préparer quelques amuse-bouches, tartelettes ou autres salades composées.

À l'issue du pique nique, l'association MOOV TOI, qui organise des activités physiques adaptées aux seniors, vous propose de participer aux premières olympiades du CCAS de Montreuil.

Au programme : flag-rugby, relais morpion, etc.

► **Tarif : gratuit.** Prévoir un titre de transport
Préinscriptions au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697
les 6 et 7 juin



Balade parisienne en bus Amphibie

JEUDI 29 JUIN APRÈS-MIDI

LES CANARDS DE PARIS vous embarquent à bord de *Marcel le Canard*, le premier bateau-bus français, pour découvrir les meilleurs « coins coins » de Paris et des hauts-de-seine sur la terre et... sur la Seine !

Les guides sont triés sur le volet pour leur humour, leur passion et leur enthousiasme sans faille, afin de vous faire vivre une expérience mémorable.

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** Prévoir un titre de transport
Préinscriptions au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697 les 19 et 20 juin



CRITÈRES DE PRIORITÉ : les places étant limitées, sont prioritaires, les personnes n'ayant jamais participé à une sortie demi-journée, puis les personnes ayant participé à des sorties de la plus ancienne à la plus récente.

> ATELIER

Bien-être et cosmétique

MARDI 16 MAI DE 14 H À 16 H

L'association ABY AND BINET GLAM vous propose de participer à un atelier bien-être et confection de produits cosmétiques bio. Cet atelier de sensibilisation à l'utilisation de plantes et de produits naturels bio favorise la prévention à la santé, l'initiation à une consommation plus juste ainsi que des éco-gestes sur le développement durable. Vous repartirez avec votre propre produit fait-maison.

► **Tarif : 7 € ou 10 €**

Préinscriptions au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697 les 9 et 10 mai



> L'ÉTÉ DES SENIORS

Les Murs à pêches

TOUS LES JEUDIS DU MOIS DE JUILLET

65, rue Pierre-de-Montreuil

Venez vous détendre au théâtre de verdure de la Girandole
Au programme : pique-nique, pétanque, jeux de société, journées à thème!



PLACE À L'IMPROVISATION !

JEUDI 6 JUILLET DE 11 H À 17 H

Avec la présence d'Herman, médiateur culturel, venez passer un moment festif et ludique de partage autour de jeux et d'improvisations théâtrales en plein air !

► **Tarif : gratuit. Apporter son pique-nique**

PLACE AU DIVERTISSEMENT !

JEUDI 13 JUILLET DE 11 H À 17 H

Venez profiter de cette journée placée sous le signe de la joie et de la bonne humeur en compagnie de l'équipe du pôle d'activités seniors qui ne manquera pas de vous faire participer aux jeux !

► **Tarif : gratuit. Apporter son pique-nique**

PLACE À LA DÉTENTE !

JEUDI 20 JUILLET DE 11 H À 17 H

Venez participer à un moment de relaxation et de détente dans une ambiance zen aux cours de yoga doux, avec notre professeur Linda.

► **Tarif : gratuit. Apporter son pique-nique**

PLACE À LA DANSE !

JEUDI 27 JUILLET DE 11 H À 17 H

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

► **Tarif : gratuit. Apporter son pique-nique**

► **Inscription obligatoire au 01 48 70 66 12 ou 6166 ou 6697 les 28, 29 et 30 juin. Vous pouvez vous inscrire sur plusieurs journées.**

Organisée par les résidences autonomies

Résidence des Blancs-Vilains

85, rue des Blancs-Vilains

LOTO

LES LUNDIS 15 MAI ET 19 JUIN À 14 H 30

► **Inscriptions obligatoires auprès de Mme Beccu au 06 60 95 16 46**



Organisées par la direction du Développement culturel

Cinéma Le Méliès

SÉANCES LES VENDREDIS 5 ET 19 MAI, 2 ET 16 JUIN À 14 H

12, place Jean-Jaurès

En partenariat avec le CCAS de Montreuil et le conseil des Aînés, le cinéma Le Méliès propose tous les 1^{er} et 3^e 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.

Renseignements : meliesmontreuil.fr/FR/113/seances-seniors.html

► **Tarif : 4 € pour les plus de 60 ans, ticket à prendre directement à la caisse du cinéma.**

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.



Théâtre Berthelot

6, rue Marcelin-Berthelot
Renseignements et réservations :
01 71 89 26 70 – mail :
resa.berthelot@montreuil.fr
ou herman.delikayan@montreuil.fr
► Tarif préférentiel : 5 €. Mot de passe
pour le tarif préférentiel : «pôle senior»
à préciser au téléphone ou par mail

Théâtre Public de Montreuil – CDN

10, place Jean-Jaurès
Informations et horaires sur place
ou par téléphone 01 48 70 48 90
Réservations : 01 48 70 48 90
– mail :
contact@nouveau-theatre-montreuil.com
► Tarif CCAS : 8 €
Billetterie du mardi au vendredi
de 14 H à 18 H

Théâtre des Roches

19, rue Antoinette
(bus 102, arrêt rue des Roches)
Téléphone : 01 71 86 28 80 – mail :
lesroches@montreuil.fr
Arts visuels, Arts de la scène, Danse
et Corps, Musique...
La liste des ateliers de pratiques artis-
tiques saison 2023-2024 et les modalités
d'inscriptions sont disponibles à partir
du 12 juin sur www.lesroches-montreuil.fr



Conservatoire

Renseignements : 01 83 74 57 90 – mail :
conservatoire.montreuil@est-ensemble.fr

MIDI-CONCERT

**LES MERCREDIS 24 MAI ET 21 JUIN
À 12 H 45**

à La Marbrerie – 21, rue Alexis Lepère

Scène ouverte aux grands élèves
du Conservatoire de Montreuil
Emmanuel Normand [piano]

► Entrée libre – Possibilité de déjeuner
payant

FESTIVAL DE MUSIQUE DE CHAMBRE

MARDI 30 MAI À 19 H

Le Fait-tout – 166, rue Édouard Branly

► Entrée libre

CONCERT CHŒURS ET ORGUES

VENDREDI 2 JUIN – 19 H

Crypte de l'église Saint-André

47, rue Voltaire

► Entrée libre

APÉRO JAZZ

LES LUNDIS 22 MAI ET 26 JUIN À 19 H

Le Drunken – 19, rue Girard

► Entrée libre – Possibilité de boissons
payantes



Organisées par les bibliothèques de Montreuil

Rejoignez un club lecture dans l'une des bibliothèques de Montreuil ; des temps
pour échanger autour des lectures et des envies de chacune, tout en partageant
un café convivial.

Site internet : montreuil.bibliotheques-estensemble.fr.

Tous les événements sont gratuits.

► Bibliothécaire référente : Viviane Soyer
viviane.soyer@est-ensemble.fr, 01 48 57 66 56

BIBLIOTHÈQUE COLONEL-FABIEN

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

CLUB LECTURE

LE SAMEDI 10 JUIN À 11 H

BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette – 01 48 57 66 56

CLUB LECTURE

LES JEUDIS 4 MAI ET 1^{ER} JUIN À 15 H

BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le-Morillon – 01 48 54 77 17

CLUB LECTURE

**LES SAMEDIS 27 MAI ET 24 JUIN
À 11 H 30**

CINÉ SENIORS Le rendez-vous mensuel des seniors cinéphiles

LES JEUDIS 25 MAI ET 15 JUIN À 9 H 30

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



RENDEZ-VOUS À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE DES BLANCS- VILAINS Une animation mensuelle

pour tous les seniors

LES MARDIS 2 MAI ET 6 JUIN À 14 H 30

La bibliothèque propose des rencontres
lectures, projections, écoutes musicales
et découvertes numériques... le tout pro-
posé par les bibliothécaires, en partena-
riat avec la résidence des Blancs-Vilains.

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-DESNOS

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

Ouverture : Mardi : 12 H–20 H – Mercredi :
10 H–18 H – Jeudi : 14 H–19 H – Vendredi :
14 H–19 H – Samedi : 10 H–18 H

CLUB LECTURE

**LES SAMEDIS 13 MAI ET 17 JUIN
À 10 H 30**

ATELIER DE CONVERSATION

**LES MARDIS 9 ET 23 MAI, 6 ET 20 JUIN
À 18 H 30**

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

APPRENEZ TROIS ACCORDS ET FORMEZ VOTRE GROUPE

LES SAMEDIS 13 MAI ET 3 JUIN À 10H30

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

AIDES INDIVIDUELLES AU NUMÉRIQUE

Vous avez besoin de prendre rendez-vous sur doctolib, de vérifier votre déclaration d'impôt, d'aide pour utiliser votre smartphone ? On vous propose une aide numérique individuelle de 30 minutes sur une question précise.

Sur inscription au 01 83 74 58 58 ou auprès des bibliothécaires

CYCLE D'ATELIER NUMÉRIQUE SUR ORDINATEUR

LES MERCREDIS 10, 17, 24 ET 31 MAI À 10H

En quatre séances, découvrez l'ordinateur et entraînez-vous à la navigation sur internet.

Sur inscription au 01 83 74 58 58 ou auprès des bibliothécaires

ATELIERS NUMÉRIQUES

Un atelier bimensuel : un temps pour aborder le numérique par des sujets précis et concrets.

SAMEDI 13 MAI À 10H30

Les ressources numériques de la bibliothèque

SAMEDI 27 MAI À 10H30

La microfolie

SAMEDI 10 JUIN À 10H30

Spams et arnaque

SAMEDI 24 JUIN À 10H30

Se familiariser au numérique

Sur inscription au 01 83 74 58 58 ou auprès des bibliothécaires



Photo : Amir Doreh / Unsplash



Convivialité de quartiers et activités de loisirs

Organisées par des groupes de seniors bénévoles dans les centres de quartier

■ Pour participer à ces activités, l'adhésion annuelle est nécessaire (21 €/an). Toutes les semaines, venez jouer à la belote, au tarot et à de nombreux autres jeux de société, ou participer à des repas.

Centre de quartier Jean Lurcat

5, place du Marché

**MOMENT CONVIVAL AUTOUR D'UN GOÛTER
DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 18H**

BELOTE ET TAROT

LES LUNDIS ET LES VENDREDIS DE 14H À 18H

PING-PONG

DU LUNDI AU VENDREDI DE 15H À 18H

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

Inscription auprès de Michel au 06 75 10 95 13

BRIDGE

TOUS LES MARDIS DE 14H À 18H

Vous serez accueilli-e-s pour des parties libres en toute convivialité. Renseignements auprès de M. Rapello au 06 20 07 46 58

Centre de quartier Marcel Cachin

2, rue Claude-Bernard

**JEUX DE SOCIÉTÉ DIVERS
AVEC GOÛTER PARTAGÉ**

TOUS LES MARDIS DE 13H30 À 16H30

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

Maison de Quartier Gérard Rinçon

30, rue Ernest-Savart

LES MARDIS DU QUARTIER

TOUS LES MARDIS DE 14H À 18H

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



Organisées par les centres sociaux

Maison de Quartier

Centre Social Esperanto

Place Le Morillon (bus 122, arrêt Delavacquerie) – Accueil du centre : 01 71 89 25 20

Animateur seniors : Jean-Luc Pellinghelli : 01 71 89 25 19

Ce lieu d'animation de la vie sociale locale 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 bienvenues!

Maison de Quartier

Centre Social Grand Air

40, rue du Bel-Air – Renseignements au 01 71 86 80 10

ou sur place auprès de Pape, référent seniors

CAFÉ SENIORS

TOUS LES VENDREDIS MATINS

Rencontre d'échanges, de convivialité et d'initiation au numérique.

DANSE EN MOUVEMENT

TOUS LES 15 JOURS UNE SÉANCE DE 10H30 À 12H

Avec Floriane, stagiaire de Danse en Mouvement.

MINI SÉJOUR AU VILLAGE NATURE

EN JUIN (LA DATE RESTE À DÉFINIR)

Le comité seniors tient ses réunions tous les mois au centre pour mieux organiser les activités.

Maison de Quartier

Centre Social Lounès Matoub

4-6, place de la République – Renseignements

et inscriptions au 01 71 89 25 09

OUVERT LUNDI ET MARDI : 14H À 18H

MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI : 9H30 À 12H30 ET 14H À 18H

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



COMITÉ SENIORS

LES VENDREDIS 12 MAI, 9 JUIN, 7 JUILLET DE 13H À 14H

Un vendredi par mois, autour d'un café, venez partager vos idées de projets et d'actions afin de travailler ensemble la programmation des activités et des sorties. Ce temps a aussi pour ambition de soutenir les projets et initiatives locales ou citoyennes portées par des seniors.

► *Gratuit sans inscription*

SORTIE MENSUELLE

1 FOIS PAR MOIS, PROGRAMME ET INSCRIPTION À L'ACCUEIL

Partagez un moment dédié à la découverte, à l'échange et au partage entre seniors du quartier.

SAMEDI 6 MAI – Le Château d'Écouan

JUIN (DATE À DÉFINIR) – La maison de Caillebotte

JUILLET (DATE À DÉFINIR) – Le ballon de Paris

► *5 € par personne*

JEUX DE SOCIÉTÉ

LES VENDREDIS 12 MAI, 9 JUIN, 7 JUILLET, DE 14H À 16H

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

► *Gratuit sans inscription*

SPORT

LES VENDREDIS 12 MAI, 9 JUIN, 7 JUILLET, DE 14H À 16H

Afin de favoriser l'entretien physique et l'autonomie, une nouvelle session de sport se tiendra à partir du 12 mai jusqu'à début juillet.

► *Entre 5,50 € et 33 €, en fonction du quotient familial*

Informations et inscriptions à l'accueil du Centre social

HISTOIRE DE MONTREUIL

Le comité seniors a initié un cycle d'activités en 2023 autour de l'histoire de Montreuil. Ainsi, chaque mois, une rencontre, visite, atelier est proposé afin de mieux connaître notre ville.

VENDREDI 23 MAI À 19H : CINÉ DÉBAT

La Mémoire horticole du Haut Montreuil de Pierre Goupillon

► *Gratuit sans inscription*

VENDREDI 23 JUIN, 14H : VISITE ATELIER AU MUSÉE DE L'HISTOIRE VIVANTE

► *Sur inscription à l'accueil du centre social*

INFO RETRAITE

JEUDI 22 JUIN À 11H

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.

Planning des séances à l'accueil du centre social

► *Gratuit sans inscription*



Maison de Quartier Centre Social La Noue / Clos français

100, rue Hoche – Renseignements au 01 71 86 29 35

ATELIER YOGA

TOUS LES LUNDIS DE 10H30 À 12H30
(SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

ATELIER TAI-CHI

TOUS LES MERCREDIS DE 10H À 12H
(SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

SORTIES DÉCOUVERTES

TOUS LES 2^{ES} JEUDIS DU MOIS – DÉPART À 14H

Dates et lieux à déterminer pendant les « cafés seniors » (1^{er} vendredi du mois)

COURS INFORMATIQUE SENIORS

LE MERCREDI DE 18H30 À 20H30

ATELIER CUISINE GOURMANDE

Dates et recettes à déterminer pendant les « cafés seniors » (1^{er} vendredi du mois)

ATELIER DIÉTÉTIQUE « BIEN DANS SON ASSIETTE »

DE 14H À 16H – DATES EN ATTENTE

ATELIER CUISINE DU MONDE ET DÉGUSTATION

TOUS LES 1^{ERS} JEUDIS DU MOIS DE 9H30 À 15H

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

01 48 57 67 12 – Pour tout renseignement, contacter Roselyne Duran

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI, DE 9H À 19H

COMITÉ SENIORS

TOUS LES 2^{ES} LUNDIS DE CHAQUE MOIS
DE 14H À 16H

À l'antenne vie de quartier Marcel Cachin ou
à SFM

ATELIER BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE

LE VENDREDI DE 10H45 À 11H45
(SAUF PENDANT LES VACANCES
SCOLAIRES)

À l'antenne vie de quartier Marcel Cachin

► Tarif : 5 €/séance

ATELIER ARTS PLASTIQUES

LE MARDI APRÈS-MIDI DE 14H À 16H
À SFM (SAUF PENDANT LES VACANCES
SCOLAIRES)

► Gratuit

SORTIES CULTURELLES

LE JEUDI APRÈS-MIDI
(SAUF PENDANT LES VACANCES
SCOLAIRES)

SÉANCES DE CINÉMA

DEUX PAR MOIS AU MÉLIÈS
OU AUTRE CINÉMA D'EST-ENSEMBLE

BALADES URBAINES

UNE FOIS PAR MOIS

Choix et programmation définis
avec le Comité seniors

JEUX DE SOCIÉTÉ

LE JEUDI DE 14H À 16H À SFM

DÉCOUVERTES CULINAIRES SUR LE TERRITOIRE

UNE FOIS PAR MOIS

Choix et programmation fixés
avec le groupe

► Tarif : de 5 à 8 €.



Photo : Anh Nguyen / Unsplash

Organisées par les associations

La Maison Montreuil

31, bd Théophile-Sueur

DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 20H

Pour s'inscrire aux animations :

mediation@lamaisonmontreuil.fr ou 01 48 55 87 46

Lieu associatif, hybride et solidaire, à l'entrée principale du parc Montreuil, ouvert à tout-e-s les habitant-e-s. À la fois buvette, cantine, espace numérique, espace de vie sociale et culturelle... (sans obligation de consommer).



FABLAB La Verrière

2, place du 19 Mars 1962

Contactez Justine : 07 67 96 21 20

Fablab solidaire – La Fabrique de l'Espoir –

Lieu associatif ouvert à tous et toutes.

Accueil toute la semaine sur des temps dédiés.

Le Fablab est fermé en août.



VISITE DU FABLAB

UN JEUDI SUR DEUX, DE 18H À 19H

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

► *Gratuit*

ATELIER INFORMATIQUE

MARDI ENTRE 14H ET 17H – Permanence d'aide individuelle d'une heure

VENDREDI DE 14H À 15H30 – Parcours découverte de l'ordinateur en 6 séances

VENDREDI DE 16H À 17H30 – Atelier thématique – Ateliers d'accompagnement informatique : besoin d'aide avec votre ordinateur, votre smartphone, votre tablette ou vos démarches administratives en ligne ?

► *Sur inscription / Adhésion annuelle : prix libre à partir de 10€ (gratuit pour les adhérents)*

► *Pass numérique accepté*

ATELIER CRÉATIF RÉCUP'

TOUS LES JEUDIS À 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 / Adhésion annuelle : prix libre à partir de 10€ (5€ pour les adhérents)*

Ensemble notre quartier

118, avenue du Président-Salvador-Allende (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

LES MARDIS DE 14H30 À 17H30

Moments conviviaux autour d'un café ou d'un thé avec des jeux de société dans les locaux de l'association.

GYM DOUCE

LES JEUDIS DE 9H30 À 10H30

Au centre de quartier Branly/Boissière – 120, avenue du Président-Salvador-Allende

► *Tarif annuel : 76 € adhésion comprise*

LES MARDIS ET LES JEUDIS DE 18H30 À 19H30

Au centre sportif Arthur Ashe – 156, rue de la Nouvelle-France

► *Tarif annuel : 171 € adhésion comprise.*

(tarif pour deux cours par semaine)

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



Tourisme, Loisirs et Culture (TLC)

60, rue Franklin

UN MARDI SUR DEUX, DE 9H30 À 11H30

Renseignements au 06 07 63 23 78

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.

Épicerie Solidaire

30, rue Saint-Antoine – Bâtiment B2
Renseignements et inscriptions
auprès de Sophie au 01 83 63 37 24
ou 06 26 20 63 78 –
mail : epicerie@aurora.asso.fr
Le planning des activités est mis à jour chaque
mois et enrichi de nouvelles propositions

Activité Physique Adaptée

LE JEUDI DE 14 H À 15 H

10 séances en partenariat avec
l'association AS Mouvement.

THÉÂTRE FORUM

LE MERCREDI DE 9 H À 12 H 30

LES CAFÉS « PART'ÂGE »

UN JEUDI SUR DEUX DE 11 H À 12 H 30

ATELIER PÂTISSERIE

UN JEUDI PAR MOIS À 10 H

Avant le premier café partage du mois

ARTS CRÉATIFS

LES LUNDIS DE 10 H À 12 H

Projet participatif en mosaïque

INFORMATIQUE

UN MARDI SUR DEUX DE 10 H À 12 H

ATELIER COUTURE

LES MARDIS DE 10 H À 12 H

Cours débutant-e-s et perfectionné-e-s

SOPHROLOGIE

LE MERCREDI DE 10 H À 11 H 30

ATELIER CUISINE ANTI GASPI

UN MERCREDI PAR MOIS DE 10 H À 13 H 30

Atelier suivi d'un déjeuner

ATELIER CUISINE À LA BIOCOOP

Un écrin vert de Montreuil

UN JEUDI PAR MOIS DE 10 H À 12 H

JARDINAGE

LES JEUDIS DE 14 H À 17 H

Avec l'Association Cultures en herbe



Au fil du Tao

MARDI DE 8 H 45 À 10 H

Aux Pianos – 26, rue Robespierre
(métro Robespierre)

JEUDI DE 20 H À 21 H 30

Au gymnase Robespierre – 32, rue Robespierre

SAMEDI DE 10 H À 11 H 30

En extérieur au bois de Vincennes
Toutes les informations sont présentes
sur le site <https://aufildutao.fr>
ou par téléphone au 06 15 98 60 05

« Au fil du Tao » enseigne le Tai Chi
Chuan de style Yang, art martial d'origine
chinoise. Il se caractérise par une pra-
tique douce, lente basée sur l'écoute du
corps et donc excellente pour la santé.
Les exercices ont pour objectifs le relâ-
chement musculaire, articulaire et une
respiration présente dans le mouvement.

► Tarifs :

- par abonnement annuel : 420 €
(1 cours / semaine)
- par abonnement trimestriel : 165 €
- par carnet de tickets : 150 €/10 tickets,
soit 15 € par cours

RSCM Cyclo Montreuil

Rendez-vous place de la Mairie

UNE À DEUX FOIS PAR MOIS, 14 H 30 À 16 H 30

Sorties à vélo, entre une heure trente et deux heures, sans grandes difficultés,
direction bois de Vincennes.

Posséder son vélo, casque fortement conseillé, et gilet jaune fluorescent

► Tarif : trois sorties gratuites assurées par la section et, ensuite, licence sur une année
De janvier à décembre : 70 €.

Référent : Michel Dubus

06 63 23 98 52

Pass'senior et carte Ikaria acceptés

Maison populaire

9 bis, rue Dombasle – Renseignements
au 01 42 87 08 68

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



Centre sportif Arthur Ashe

156, rue de la Nouvelle-France – Renseignements au 01 48 70 99 00



Bon à savoir

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^e étage ou auprès du pôle activités seniors).

TRANSPORTS

Navette CCAS

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

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

Dispositifs d'aide

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

*Renseignez-vous auprès du pôle de coordination gériatrique :
01 48 70 65 01*

AGENDA DES ÂÎNÉS

L'agenda des aînés du journal municipal *Le Montreuillois* vous permet de suivre la programmation des activités du pôle activités seniors du CCAS et de certaines associations. Vous pouvez également consulter cet agenda sur le site : www.montreuil.fr/rubrique/solidarites/les-activites-a-destination-des-seniors/infoseniors

PASS'SENIOR 2023

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). *Il est disponible à l'accueil seniors (5^e 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 une personne pour un après-midi dansant organisé par le pôle activités seniors.

CARTE D'ADHÉSION

► *L'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 plan

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-Éluard

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

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 Épicerie 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 La maison Montreau

31, boulevard Théophile-Sueur
01 49 35 51 03

18 Maison de quartier / centre social Esperanto

Place Le Morillon
01 71 89 25 20

19 Maison de quartier / centre social Grand Air

40, rue du Bel-Air
01 71 89 80 10

20 Maison de quartier Gérard-Rinçon

30, rue Ernest-Savart

21 Maison de quartier / centre social La Noue

100, rue Hoche
01 71 86 29 35

22 Maison de quartier / centre social Lounès-Matoub

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

23 Maison des associations

60, rue Franklin
01 48 70 60 13

24 Maison populaire

9 bis, rue Dombasle
01 42 87 08 68

25 Résidence autonomie des Blancs Vilains

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

26 Résidence autonomie les Ramenas

41-43, avenue du Colonel-Fabien
01 71 89 25 72

27 Pôle de coordination gérontologique

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

28 Théâtre municipal Berthelot-Jean-Guerrin

69, rue Marcelin-Berthelot
01 71 89 26 70

29 Théâtre Public de Montreuil CDN

10, place Jean-Jaurès
01 48 70 48 90

30 Tourisme Loisirs et Culture

30, rue de Stalingrad
06 07 63 23 78





Notes

Rejoignez-nous sur :



facebook



twitter



instagram