

Activités Loisirs Sorties

Pour les seniors montreuillois

septembre – décembre 2023

Rejoignez-nous sur :



CCAS | M
Montreuil.fr

Sommaire

Actualités du service personnes âgées.....	p. 4
Sorties à la journée	p. 6
Activités de proximité.....	p. 8
Convivialité de quartiers et activités loisirs	p. 15
Bon à savoir	p. 26
Contacts et plan.....	p. 28

Édito

Nous avons une nouvelle fois eu l'occasion de partager des moments agréables lors des jeudis après-midis de détente, d'improvisation théâtrale, de jeux et de danse au théâtre de Verdure de la Girandole en juillet où certains d'entre vous ont pu profiter de ces instants conviviaux.

Les centres de quartier Marcel Cachin et Jean Lurçat ont maintenu leur ouverture pendant l'été afin de permettre aux personnes moins mobiles de rompre la solitude qui peut être ressentie en cette période estivale.

En juin et en septembre, près de 80 seniors ont eu la chance de participer à trois séjours organisés en Vendée, en Haute Savoie et dans l'Hérault par le pôle activités seniors. Ces séjours ont été très appréciés et ont offert des moments de détente et de découverte.

Le CCAS a également veillé à soutenir les plus vulnérables en prolongeant le plan canicule du 1^{er} juin au 15 septembre et en assurant la distribution alimentaire tous les jeudis du mois d'août pour les plus démunis.

L'automne approche et avec lui une nouvelle édition de la Semaine Bleue, avec de nombreuses activités et rencontres prévues dans toute la ville. Cette semaine se clôturera par le célèbre grand bal.

De plus, la fin de l'année réserve de nouvelles sorties et surprises. C'est également le moment de penser au repas du Nouvel An et, pour les personnes de plus de 75 ans, au cadeau de fin d'année. Vous trouverez tous les détails pour vous inscrire dans la brochure.

Nous vous souhaitons une excellente rentrée et une fin d'année agréable.

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 retraités ou les plus de 60 ans et leurs familles. Une équipe vous accompagne et vous informe sur les prestations nécessaires à votre vie quotidienne, sur vos droits ou les possibilités de prise en charge médico-sociale. Elle délivre aussi des informations sur l'accès aux aides et sur les structures pour votre maintien à domicile.



PASS'SENIOR

Le Pass'senior 2023 est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique.

*Accueil (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



CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

**INSCRIPTIONS DU MARDI 26 SEPTEMBRE
AU VENDREDI 20 OCTOBRE DE 9 H À 12 H
ET DE 14 H À 17 H
(FERMETURE LE JEUDI MATIN)**

Vous êtes Montreuillois et vous avez 75 ans et plus ?

Comme l'année dernière, fini le coupon d'inscription !

Pour bénéficier de votre cadeau de fin d'année il vous suffit de téléphoner au numéro standard du pôle activités seniors :

01 71 89 25 07.

Un courrier vous sera envoyé ultérieurement vous indiquant la date de distribution ainsi que le lieu que vous avez choisi.

LA SEMAINE BLEUE

BAL D'AUTOMNE

JEUDI 12 OCTOBRE, DE 14 H 30 À 18 H

Salle des fêtes de l'hôtel de ville

Rejoignez-nous pour partager un moment de danse et de convivialité dans la magnifique salle des fêtes de l'hôtel de ville, parée de ses décorations festives. Laissez-vous emporter par la musique et profitez de ce temps musical mémorable. Il sera ouvert à tous seniors retraités de plus de 60 ans.

*Inscription préalable obligatoire
par téléphone au 01 71 89 25 07
auprès du pôle activités seniors
les 6, 9 et 10 octobre*



FRESQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE AVEC « BLOCK PARTY* »

LA SEMAINE BLEUE

**INAUGURATION SAMEDI 14 OCTOBRE,
À PARTIR DE 16 H**

Pour la troisième année consécutive, une nouvelle fresque intergénérationnelle va être réalisée en partenariat avec le pôle activités seniors, le centre social Grand Air, le service du développement culturel et Est Ensemble, par les jeunes du quartier Bel Air et des seniors de Montreuil. L'inauguration aura lieu en présence de Monsieur le Maire.

LE REPAS DU NOUVEL AN

DU LUNDI 22 AU SAMEDI 27 JANVIER 2024

Conditions : avoir au moins 60 ans et être retraité au moment des repas, présenter une pièce d'identité et un justificatif de domicile pour chacune des personnes à inscrire (une personne pouvant inscrire jusqu'à deux personnes).

*Les inscriptions auront lieu le mardi
21 novembre de 9 h à 12 h, dans la salle
des fêtes de l'hôtel de ville.*

* Fête de quartier



Sorties à la journée

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.**

Retour vers le passé à Montataire

JEUDI 19 OCTOBRE

Sous la conduite d'un guide de l'usine, venez découvrir un patrimoine original et vivant en visitant la clouterie Rivierre à Creil, dernière usine de clous en activité en France! Vous ne regarderez plus le clou de la même manière!

Cette visite sera suivie d'un déjeuner dans la salle d'armes du château de Montataire. Dans l'après-midi, ses hôtes M. François-Xavier et Marie-Astrid Bernet partageront leur passion pour ce lieu historique et emblématique de la région... Un peu d'Histoire, beaucoup d'anecdotes et de bonne humeur!

► **Tarif : 32 € ou 36 €**

Préinscriptions par téléphone les 2 et 3 octobre

Féerie au château de Chantilly

VENDREDI 8 DÉCEMBRE

La période festive de fin d'année approche..., le château de Chantilly vous attend pour une visite guidée, qui sera suivie d'un déjeuner au restaurant *Le Vertugadin*. L'après-midi, un spectacle équestre sous le dôme des grandes écuries, puis une visite libre du musée du cheval et du parc vous seront proposés.

► **Tarif : 32 € ou 36 €**

Préinscription par téléphone les 20 et 22 novembre

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

L'Atelier des Lumières

JEUDI 21 SEPTEMBRE MATIN

Encore une fois, l'Atelier des Lumières rend hommage à l'un des plus grands noms de l'histoire de l'art : Marc Chagall. Ses peintures sont reconnaissables entre mille grâce à son utilisation des couleurs vives. À ses côtés, Paul Klee, lui aussi peintre et violoniste, dont l'œuvre révèle de façon naturelle sa passion pour la musique.

► **Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir un titre de transport**
Préinscriptions par téléphone les 11 et 12 septembre



Les ponts de Paris

JEUDI 28 SEPTEMBRE APRÈS-MIDI

Passionné d'histoire et d'architecture, votre guide conférencier vous propose de remonter le cours du fleuve à la recherche des meilleurs points de vue pour relire l'histoire de Paris et percer les mystères de ses ponts si poétiques. Du plus ancien pont de Paris jusqu'au pont Alexandre III, chef-



d'œuvre de l'Exposition universelle de 1900, en passant par le pont du Carrousel, le pont Royal, le pont de la Concorde et le pont des Arts, votre guide vous révélera peu à peu les secrets de ces édifices qui furent les témoins de nombreux événements.

► **Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir un titre de transport**
Préinscriptions par téléphone 18 et 19 septembre

L'atelier des Gobelins

JEUDI 5 OCTOBRE APRÈS-MIDI

La manufacture des Gobelins est une manufacture de tapisserie. Placées sous l'autorité du Mobilier national, les manufactures participent à l'enrichissement et à la valorisation des collections mobilières patrimoniales françaises ainsi qu'à la pérennisation du savoir-faire de haute technicité. Votre guide conférencier vous mènera au plus près du métier de licier, en vous conduisant dans deux des trois ateliers en activité.

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** *Prévoir un titre de transport*
Préinscriptions par téléphone les 25 et 26 septembre



Hôtel de la marine

JEUDI 26 OCTOBRE APRÈS-MIDI

Une visite menée par une animatrice du patrimoine vous permettra de découvrir les appartements du XVIII^e siècle, les salons d'apparat et la loggia. Elle sera suivie d'un atelier d'initiation à la dorure à la feuille : joyau que vous emporterez en souvenir !

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** *Prévoir un titre de transport*
Préinscriptions par téléphone les 16 et 17 octobre

Hôtel des ventes Drouot

JEUDI 2 NOVEMBRE APRÈS-MIDI

À l'hôtel Drouot, on achète et on vend aux enchères de la brocante, des antiquités, des objets d'arts ; les commissaires-priseurs, collectionneurs, antiquaires, experts y créent une atmosphère unique. Autour de la salle des ventes s'articule le quartier Drouot, quartier d'art, qui en est le reflet. Vous y découvrirez une concentration unique de métiers où plus de 800 personnes travaillent chaque jour.

La visite guidée se poursuivra par une vente aux enchères.

► **Tarif : 7 € ou 10 €.** *Prévoir un titre de transport*
Préinscriptions par téléphone les 23 et 24 octobre



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.

Musée de l'histoire vivante de Montreuil, « Marx en France »

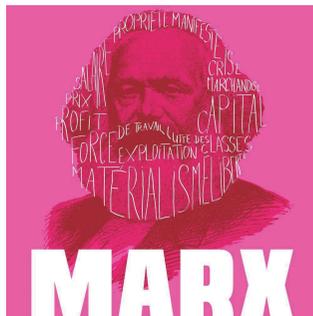
JEUDI 9 NOVEMBRE APRÈS-MIDI

Rendez-vous devant l'entrée principale du parc Montreau

Venez découvrir une exposition qui vous conduira sur les traces de Marx dans le Paris des années 1840 jusqu'à ses rencontres avec les mondes ouvriers et intellectuels, socialistes et anarchistes, mais aussi avec d'autres émigrés allemands en exil comme lui.

► *Tarif : gratuit*

Préinscriptions par téléphone les 6 et 7 novembre



La Cinémathèque, exposition « Viva Varda ! »

JEUDI 16 NOVEMBRE MATIN

Photographe, cinéaste et artiste, Agnès Varda (1928-2019) a déployé sur 70 ans une œuvre personnelle et fondamentalement ancrée dans son temps. Jalonnée de photographies, costumes, archives et installations, l'exposition montrera comment son œuvre polymorphe, traversée par les thèmes du féminisme et de la marginalité, est aujourd'hui d'une grande actualité.

► *Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir un titre de transport*

Préinscriptions par téléphone les 6 et 7 novembre



Cité de l'architecture et du patrimoine

JEUDI 23 NOVEMBRE APRÈS-MIDI

S'intéresser à la mobilité comme à l'urbanité, tel est l'enjeu de cette exposition qui croise l'histoire de la technique, les projets visionnaires et l'univers fictionnel lié au métro, projetant le visiteur dans une nouvelle carte mentale du Grand Paris.

► *Tarif : 7 € ou 10 €.*

Prévoir un titre de transport

*Préinscriptions par téléphone
les 13 et 14 novembre*



> ATELIERS

Yoga

**TOUS LES MARDIS DU 3 OCTOBRE
AU 19 DÉCEMBRE APRÈS-MIDI**

Au **DOJO Didier Lefèvre** –
11, rue Henri Schmitt

Préinscriptions par téléphone
les 18 et 19 septembre

Bien plus qu'une simple activité physique, le yoga est un véritable chemin de vie comportant plusieurs étapes menant toutes au bien-être physique et mental. C'est un mode de vie philosophique incluant plusieurs principes qui ont pour finalité l'harmonie du corps et du mental de l'homme avec le monde qui l'entoure. Cette activité d'1 h 30, adaptée aux seniors avec yoga sur chaise pour les moins mobiles, vous permettra aussi de vous détendre complètement et d'oublier les soucis du quotidien...

► **Tarif : 7 € ou 10 € la séance**

> APRÈS-MIDI DANSANTS ET GRAND BAL

Thés dansants

Salle des fêtes de l'hôtel de ville,
de 14 h à 17 h

JEUDI 14 SEPTEMBRE

Inscription uniquement par téléphone au
01 71 89 25 07 les 8, 11 et 12 septembre

JEUDI 30 NOVEMBRE

Inscription uniquement par téléphone au
01 71 89 25 07 les 24, 27 et 28 novembre

► **Tarif montreuillois : 4 €**
(règlement sur place)

► **Tarif hors Montreuil : 6 €**
(règlement sur place)



Cuisine

En collaboration avec la direction de la santé

MARDI 17 OCTOBRE APRÈS-MIDI

Au centre social du Grand Air Espace 40
Préinscriptions par téléphone

les 11 et 13 octobre

MARDI 14 NOVEMBRE APRÈS-MIDI

À la résidence autonomie des Ramenas

Préinscriptions par téléphone
les 8 et 10 novembre

Cuisiniers en herbe ou passionnés, les diététiciennes de la ville proposent aux gourmets et gourmands les ateliers de cuisine saine et savoureuse. Les ateliers se déroulent en petit comité dans un cadre chaleureux et convivial, plusieurs recettes sont travaillées pendant l'atelier et chacun repart avec sa boîte pour la déguster à la maison.

► **Tarif : gratuit. Places limitées**



GRAND BAL DES SENIORS ÉDITION «AUTOMNE»

LA SEMAINE BLEUE

Salle des fêtes de l'hôtel de ville,
de 14 h 30 à 18 h

JEUDI 12 OCTOBRE

N'oubliez pas le grand bal (voir page 5)!

Inscription uniquement par téléphone
au 01 71 89 25 07 les 6, 9 et 10 octobre

► **Tarif : gratuit**

Organisées par les résidences autonomes

Les résidences autonomes proposent, tout au long de l'année, des activités diverses (jeux de société, loto, ateliers, repas...) pour tous les seniors montreuillois. Contactez-les !

Résidence autonomie les Ramenas

41/43, avenue du Colonel Fabien
Tél. : 01 71 89 25 72

Résidence autonomie Les Blancs-Vilains

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

Organisées par la direction du développement culturel

Cinéma Le Méliès

**SÉANCES LES VENDREDIS 1^{ER} ET 15 SEPTEMBRE,
6 ET 20 OCTOBRE, 3 ET 17 NOVEMBRE,
1^{ER} ET 15 DÉCEMBRE**

12, place Jean-Jaurès

En partenariat avec le CCAS de la ville 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 dans le hall.

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

► *Tarif : 5 € 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 seniors : 11 €*

Billetterie du mardi au vendredi de 14 H à 18 H

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 chacun·e, 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

UN SAMEDI TOUS LES DEUX MOIS À 11 H

Bibliothèque Paul-Éluard

10, rue Valette – 01 48 57 66 56

CLUB LECTURE

LE 1^{ER} JEUDI DE CHAQUE MOIS À 15 H

Bibliothèque Daniel-Renout

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

CLUB LECTURE

**LES SAMEDIS 9 SEPTEMBRE, 14 OCTOBRE,
18 NOVEMBRE ET 16 DÉCEMBRE À 11 H**

CINÉ SENIORS Le rendez-vous mensuel des seniors cinéphiles

**UN JEUDI PAR MOIS À 9 H 30 (LES 5
OCTOBRE, 9 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE,
GRATUIT, SANS INSCRIPTION)**

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



RENDEZ-VOUS À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE DES BLANCS- VILAINS Une animation mensuelle pour tous les seniors

**LES MARDIS 19 SEPTEMBRE,
3 OCTOBRE, 28 NOVEMBRE,
19 DÉCEMBRE À 14 H 30**

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

Bibliothèque Robert-Desnos

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

Ouverture : mardi : 12H-20H – mercredi :
10H-18H – jeudi : 14H-19H – vendredi :
14H-19H – samedi : 10H-18H

CLUB LECTURE

UN SAMEDI PAR MOIS À 10 H 30

ATELIER DE CONVERSATION

UN SAMEDI PAR MOIS À 18 H 30

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

ATELIERS NUMÉRIQUES

**LES SAMEDIS 16 ET 30 SEPTEMBRE,
7 OCTOBRE, 4 ET 25 NOVEMBRE,
9 DÉCEMBRE À 10H30**

Initiation à la bureautique, à la navigation sur internet et sur des logiciels

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



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'ATELIERS NUMÉRIQUES SUR ORDINATEUR

**CYCLE NIVEAU 1 : LES MERCREDIS
6, 13, 20 SEPTEMBRE ET 4 OCTOBRE,
DE 14 H À 16 H**

**CYCLE NIVEAU 2 : LES MERCREDIS 11,
18, 25 OCTOBRE ET LE MARDI
28 NOVEMBRE, DE 14 H À 16 H**

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*

BIEN-ÊTRE SUR INTERNET AVEC UNE TABLETTE

**LES MARDIS ET VENDREDIS
DE 9 H30 À 12 H OU DE 13 H30 À 16 H
DU 8 SEPTEMBRE AU 13 OCTOBRE 2023**

Cette formation conviviale aborde aussi bien la manipulation pratique de la tablette que l'apprentissage de la navigation sur Internet, l'usage des mails, des photos, les services en ligne.

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



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 15 H À 18 H

LOTO

Inscription préalable au 06 89 39 39 12

BELOTE ET TAROT

LES LUNDIS ET LES VENDREDIS DE 14 H À 18 H

PING-PONG

DU LUNDI AU VENDREDI DE 15 H À 18 H

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 14 H À 18 H

Vous serez accueillis pour des parties libres en toute convivialité.



Centre de quartier Marcel Cachin

2, rue Claude-Bernard

JEUX DE SOCIÉTÉ DIVERS

AVEC GOÛTER PARTAGÉ

TOUS LES MARDIS DE 13 H 30 À 16 H 30

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 14 H À 18 H

«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!

COMITÉ SENIORS

Espace Romain Rolland – 56, rue des Blancs-Vilains

**1 FOIS PAR MOIS LES MARDIS 12 SEPTEMBRE, 17 OCTOBRE,
21 NOVEMBRE, 21 DÉCEMBRE, DE 14 H 30 À 16 H 30**

Le Comité seniors est une instance ouverte et participative à tou.te.s les seniors volontaires qui souhaitent s'impliquer dans la vie de la maison de quartier.

► *Entrée libre et gratuite*

CINÉ-SENIORS

1 FOIS PAR MOIS LES JEUDIS MATIN 5 OCTOBRE, 9 NOVEMBRE, 7 DÉCEMBRE

Accueil à 9 h 30, séance à 10 h, film suivi d'un débat en partenariat avec la bibliothèque Daniel-Renoult. Un jeudi par mois, une séance de cinéma est projetée, suivi d'un débat thématique.

► *Entrée libre et gratuite (sans inscription)*

GYM TONIQUE

LES VENDREDIS, DE 14 H 30 À 16 H (SAUF VACANCES SCOLAIRES)

Animée par Ibrahima (association jeunes talents), pour permettre aux seniors d'avoir une activité sportive et dynamique, bouger, respirer et se faire du bien!

► *15 places sur inscription - 7,50 € / 10 séances*

RENCONTRES SENIORS

Espace Romain Rolland – 56, rue des Blancs-Vilains

LES LUNDIS, DE 14 H 30 À 16 H 30 (SAUF VACANCES SCOLAIRES)

Les rencontres seniors sont des temps dédiés à créer du lien social, à partager autour d'un café ou d'un thé.

► *Entrée libre et gratuite*

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

COMITÉ SENIORS

LES 4 SEPTEMBRE, 2 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE,
4 DÉCEMBRE

ATELIER INFORMATIQUE

LES MARDIS DE 16H30 À 18H

INITIATION AU NUMÉRIQUE

LES MERCREDIS DE 16H À 18H

ATELIER CUISINE

TOUS LES 15 JOURS (REPAS PARTAGÉ)

SOPHROLOGIE, YOGA, DANSE LIBRE OU GYM

TOUS LES VENDREDIS DE 10H30 À 12H

JEUX DE SOCIÉTÉ

LES 22 SEPTEMBRE, 20 OCTOBRE, 24 NOVEMBRE

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

SORTIE SENIORS

UNE FOIS PAR MOIS (DATE À DÉFINIR)

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 15 SEPTEMBRE, 13 OCTOBRE,
10 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE, DE 13H30 À 15H

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.

JEUX DE SOCIÉTÉ

LES VENDREDIS 8 SEPTEMBRE, 13 OCTOBRE, 10 NOVEMBRE ET 8 DÉCEMBRE, DE 13H30 À 15H

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

► *Gratuit sans inscription*

SPORT SENIOR : STRETCHING

LES VENDREDIS, DE 10H30 À 11H30

Afin de favoriser l'entretien physique et l'autonomie, une nouvelle session de sport se tiendra à partir de septembre 2023 jusqu'à janvier 2024.

► *Tarif en fonction du quotient familial, de 11 € à 67 €*

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.

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

INFO RETRAITE

LES JEUDIS 14 SEPTEMBRE, 12 OCTOBRE, 16 NOVEMBRE, 14 DÉCEMBRE, DE 11H30 À 13H

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

► *Gratuit sans inscription*

HISTOIRE DE L'ART

LE LUNDI, DE 14 H 30 À 16 H, D'OCTOBRE À DÉCEMBRE

Un atelier de découverte de la peinture autour de l'exposition Van Gogh à Auvers sur Oise au Musée d'Orsay. Visite guidée et discussions.

► *Sur inscription, tarif entre 5,50 € et 33 € en fonction du quotient familial*

ATELIER DE PRÉVENTION / ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Les participants pratiquent des exercices ludiques afin d'améliorer leur équilibre et gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.

► *Gratuit sans inscription*

Planning des séances à l'accueil

STAGE INFORMATIQUE

TOUS LES MERCREDIS, DE 14 H 30 À 16 H 30

Initiation au numérique pour se familiariser aux démarches en ligne sur ordinateurs et tablettes en partenariat avec le GRDR.

Session de 5 séances.

► *Gratuit sans inscription*

Planning des sessions à l'accueil

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 10 H 30 À 12 H 30

ATELIER TAI-CHI

TOUS LES MERCREDIS, DE 10 H À 12 H

SORTIES DÉCOUVERTES

Dates et lieux à déterminer pendant les « cafés seniors »

COURS INFORMATIQUE SENIORS

TOUS LES MERCREDIS, DE 18 H 30 À 20 H 30

ATELIER CUISINE DU MONDE ET DÉGUSTATION

TOUS LES 1^{ERS} JEUDIS DU MOIS, DE 9 H 30 À 15 H

ATELIER BIEN-ÊTRE

UN LUNDI PAR TRIMESTRE

Manucure / pédicure coupe cheveux / massage cure chevelure : contacter le centre.

CAFÉ SENIORS

DERNIERS VENDREDIS DU MOIS, DE 9 H 30 À 11 H 30



SOIRÉE KARAOKÉ ET DANSE

1 fois par mois, à déterminer pendant les « cafés seniors »

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

1 fois par mois, à déterminer pendant les « cafés seniors »

ATELIER ÉCRITURE

LES PREMIERS ET DERNIERS VENDREDIS DU MOIS, DE 14 H À 17 H

ATELIER PEINTURE

TOUS LES VENDREDIS DU MOIS, DE 9 H 30 À 11 H 30



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 9 H À 19 H

COMITÉ SENIORS

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

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

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

ATELIER BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE

LES VENDREDIS, DE 10 H 45 À 11 H 45
(SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

À l'antenne vie de quartier Marcel Cachin

► Tarif : 5 €/séance



ATELIER ARTS CRÉATIFS

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

► *Gratuit*

SORTIES CULTURELLES

LES JEUDIS APRÈS-MIDI
(SAUF PENDANT LES VACANCES
SCOLAIRES)

Visites d'expositions accompagnées
dans les musées publics parisiens

SÉANCES DE CINÉMA

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

Participation : 2,50 €

BALADES URBAINES

UNE FOIS PAR MOIS

JEUX DE SOCIÉTÉ

SCRABBLE TOUTS LES JEUDIS,
DE 14 H À 16 H À SFM

DÉCOUVERTES CULINAIRES SUR LE TERRITOIRE

UNE FOIS PAR MOIS

► *Tarif : 10 €.*

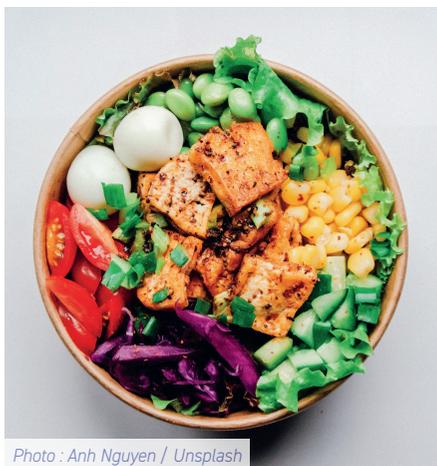


Photo : Anh Nguyen / Unsplash

Organisées par les associations

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.



VISITE DU FABLAB

UN JEUDI SUR DEUX, DE 18 H À 19 H

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

► *Gratuit*

Contactez Justine au 07 67 96 21 20

ATELIER INFORMATIQUE

Besoin d'aide avec votre ordinateur, votre smartphone, votre tablette ou vos démarches administratives en ligne ?

MARDI ENTRE 14 H ET 17 H - Permanence d'aide individuelle d'une heure, sur rdv

VENDREDI DE 14 H À 15 H 30 - Parcours découverte de l'ordinateur en 6 séances

VENDREDI DE 16 H À 17 H 30 - Atelier thématique à la carte pour apprendre à se servir d'une clé USB, utiliser Doctolib, envoyer un mail avec pièce-jointe...

► *Sur inscription / Adhésion annuelle : entre 10 et 20 € (gratuit pour les adhérents)*

► *Pass numérique accepté*

ATELIER CRÉATIF RÉCUP'

TOUS LES JEUDIS À 15 H

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 : entre 10 et 20 € (5 € pour les adhérents)*

Tourisme, Loisirs et Culture (TLC)

60, rue Franklin

UN MARDI SUR DEUX, DE 9 H 30 À 11 H 30

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@aurore.asso.fr
Le planning des activités est mis à jour chaque
mois et enrichi de nouvelles propositions



ARTS CRÉATIFS

LES LUNDIS, DE 10H À 12H

Projet participatif en mosaïque, origami, travail de l'argile

ATELIER NUMÉRIQUE

LES MARDIS, DE 10H À 12H

Sur tout support, smartphone, tablette, PC et tous niveaux

CAFÉ COUTURE OU TRICOT

UN MARDI SUR DEUX, DE 10H À 12H

LE CLUB DES 5

UN MARDI SUR DEUX, DE 10H À 12H

Venez partager vos coups de cœur lecture, sorties, activités créatives

SOPHROLOGIE

LES MERCREDIS, DE 10H30 À 11H30, HORS VACANCES SCOLAIRES

ATELIER CUISINE ANTI GASPI, SUIVI D'UN DÉJEUNER

UN MERCREDI PAR MOIS, DE 10H À 13H45

CAFÉ « PART'ÂGE »

UN JEUDI SUR DEUX, DE 11H À 12H30

ATELIER PÂTISSERIE

UN JEUDI PAR MOIS, À 9H45, AVANT LE CAFÉ PART'ÂGE

ATELIER CUISINE À LA BIOCOOP

Un écrin vert de Montreuil

UN JEUDI PAR MOIS, DE 10H À 12H

CINÉ-CLUB

UNE FOIS PAR MOIS (LA DATE EST DÉVOILÉE AU COURS DU MOIS)

SORTIE, VISITE DE MUSÉE, EXPOSITION

UNE FOIS PAR MOIS

SEMAINE BLEUE

DES ANIMATIONS ENTRE LE 3 ET LE 12 OCTOBRE

LA SEMAINE BLEUE

Tous aux Échecs

86, rue Parmentier (angles rues Étienne-Marcel et Parmentier)

LES SAMEDIS, DE 13 H 30 À 14 H 30

Affilié à la Fédération française des Échecs (FFE), notre club Tous aux échecs veut rendre accessible ce jeu fascinant et formateur, en permettant au plus large public, jeunes et adultes, débutants ou confirmés, de se retrouver autour d'un échiquier.

Deux séances d'essai gratuites

► *Cotisation : 95 € à l'année*

Renseignements au 06 88 02 72 44

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

Programme d'activité physique adaptée collectif de 6 mois (fin septembre 2023 à fin mars 2024), 2 séances d'une heure par semaine au Centre sportif Arthur Ashe, encadré par un enseignant en activité physique adaptée.

Partenariat entre la Ville de Montreuil et MooveToi.

Conférence de présentation avant le programme (mi-septembre) et bilans physiques avant et après le programme.

Plusieurs groupes en fonction des capacités.

► *Tarif : 50 € / participant pour les 6 mois*

Renseignements : sterenn@moovetoi.fr ou 07 56 82 06 70



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 gérontologique :
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 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 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

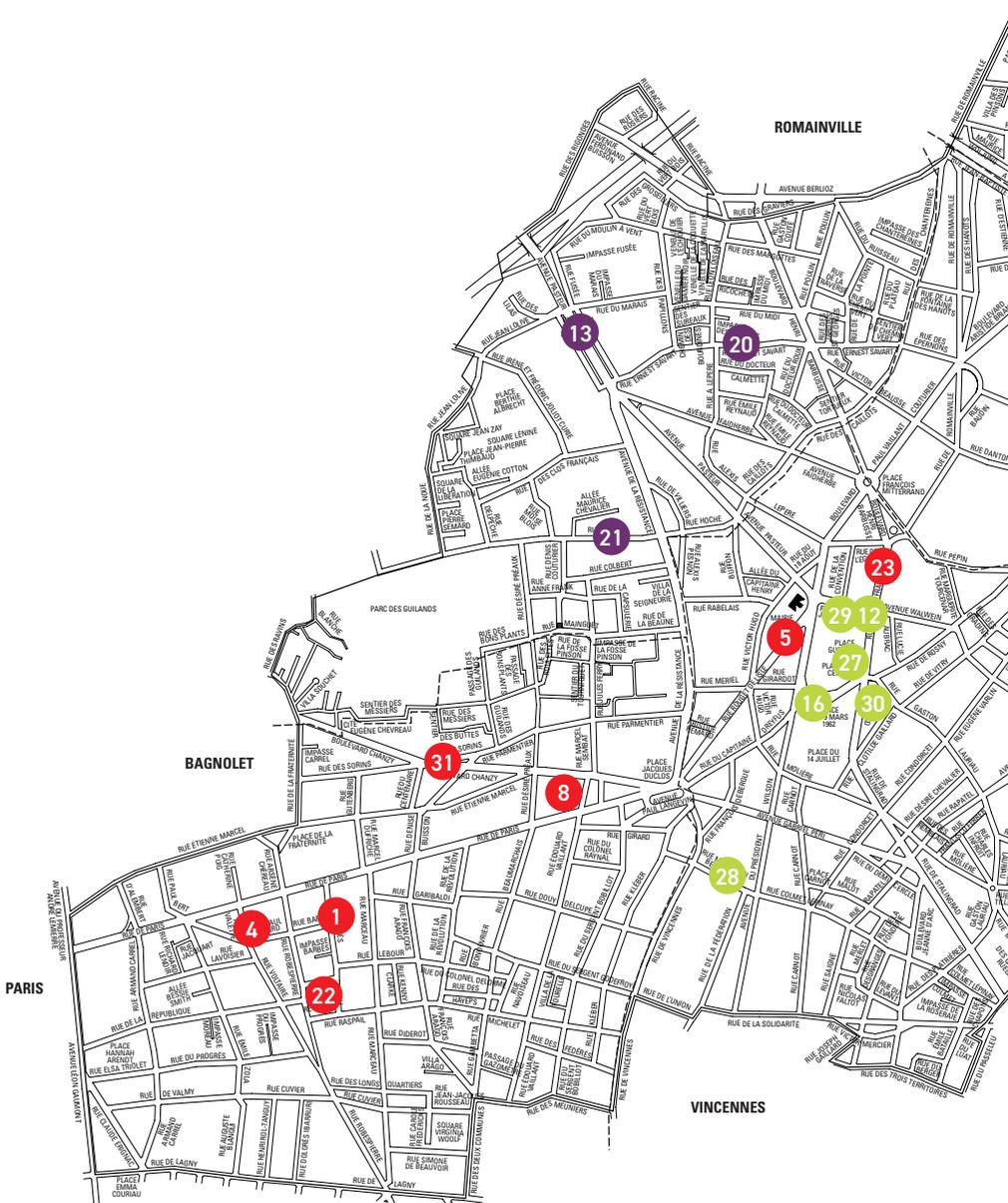
19 Maison de quartier / centre social Grand Air

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
- 31** **Tous aux échecs**
86, rue Parmentier
06 88 02 72 44





ROMAINVILLE

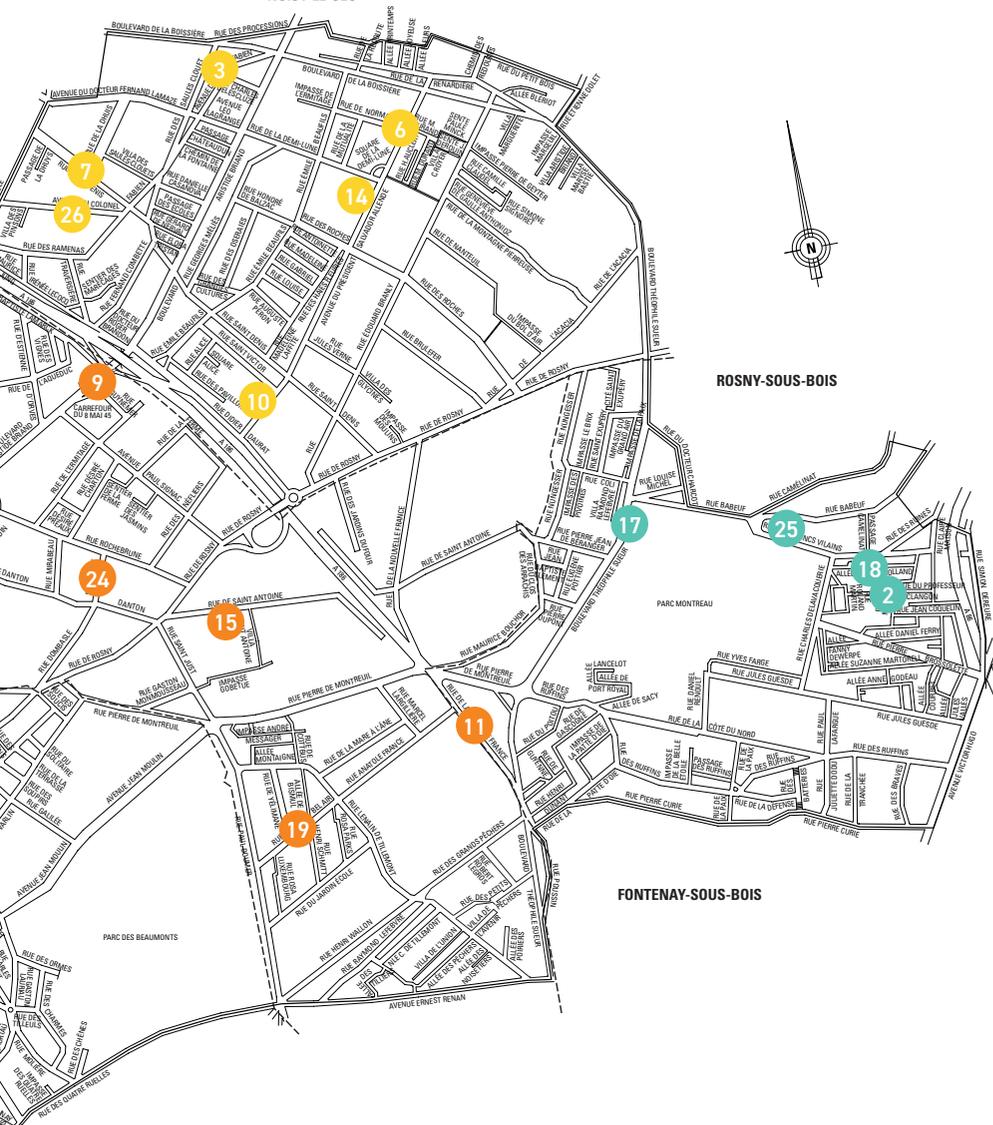
BAGNOLET

PARIS

VINCENNES

SAINT-MANDÉ

NOISY-LE-SEC



Secteur 1 : Bas Montreuil/République
Étienne-Marcel/Chanzly-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

Rejoignez-nous sur :



facebook



twitter



instagram