



Activités Loisirs Sorties

Pour les seniors montreuillois

Mai à Août 2022

Rejoignez-nous sur :



CCAS


Montreuil.fr

Sommaire

Actualités du service personnes âgées.....	p.4
Sorties de printemps.....	p.5
Séjours.....	p.6
Sortie journée.....	p.10
Activités de proximité.....	p.11
Convivialités de quartiers.....	p.19
Activités loisirs.....	p.24
Bon à savoir.....	p.28
Contacts et plan.....	p.30

La fin de l'année 2021 a de nouveau fait l'objet de restrictions et d'annulations d'évènements compte tenu de la crise sanitaire.

A l'aube d'une éclaircie, l'enthousiasme des Montreuilloises et des Montreuillois pour les traditionnels déjeuners du Nouvel an reportés en mars 2022 ne s'est pas démentie et près de 1200 participant.es ont été accueilli.e.s dans l'esprit de solidarité et de vivre-ensemble qui les caractérisent.

Désormais, compte-tenu de l'amélioration de la situation, dont nous nous réjouissons, nous allons pouvoir nous revoir pour célébrer ensemble le temps des retrouvailles.

Dans cette perspective, la Municipalité a prévu un programme riche d'activités, de sorties, de séjours qui commencera dès le début des beaux jours avec le grand bal du printemps et qui permettra à toutes et tous de retrouver le plaisir de danser et de se rencontrer.

Vous aurez, si vous le souhaitez, la possibilité de participer à une multitude d'activités, sorties culturelles et de loisirs, séjours, l'été aux Murs à Pêches et la reprise des sorties de printemps après deux années d'absence !

Nous allons pouvoir renouer les liens humains qui nous sont si chers et dont nous avons tant besoin. La préservation de ces moments fraternels et d'échanges est essentielle, c'est pourquoi nous vous encourageons à y prendre part.

Nous vous souhaitons un bel et heureux moment à Montreuil.

Chaleureusement,

Michelle BONNEAU

Adjointe au Maire déléguée aux personnes âgées et aux relations intergénérationnelles

Patrice BESSAC

Maire de Montreuil
Président du CCAS

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 »

Adresse du pôle activités seniors :

TOUR ALTAÏS – 1 place Aimé-Césaire
tél : 01 48 70 66 97 ou 6612 ou 6166

PASS SENIOR

Le pass senior est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gériatrique au 5^{ème} étage –
tél : 01 48 70 65 01

LE GRAND BAL DES SENIORS : Edition « Printemps »

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

Jeudi 19 mai, 14h30- 18h, salle des fêtes de l'Hôtel de Ville

Une inscription préalable par téléphone au 01 71 89 25 07 auprès du pôle seniors les **9,10 et 11 mai** est **obligatoire** pour participer à ce bal.



Les inscriptions pour les sorties de printemps auront lieu dans la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville :

MARDI 3 MAI UNIQUEMENT DE 9H À 12H

► Tarif : 14 €

N'oubliez pas de vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de trois mois (photocopies acceptées).

À noter : une personne peut inscrire jusqu'à deux personnes supplémentaires.

Mardi 24 mai 2022

Journée culture et patrimoine : Journée à Châteaudun, cité médiévale

- visite guidée du château de Châteaudun
- Déjeuner aux grottes du foulon
- Visite guidée des quartiers historiques

Mercredi 25 mai 2022

Journée guinguette : Joinville-Le-Pont

- Déjeuner suivi d'un après-midi dansant « Chez Gégène »

Mardi 31 mai 2022

Journée « sur les traces de Madame de Maintenon » Journée à Maintenon

- visite guidée du château de Maintenon et ses jardins
- déjeuner à la ferme au Colombier
- visite guidée de la ferme par les propriétaires, découverte de l'histoire de cette ferme et de l'évolution de ses pratiques agricoles

Jeudi 2 juin 2022

Journée détente : Barville en Gâtinais

- accueil du groupe et déjeuner suivi du spectacle « Mascarade »

Séjours

Organisés et accompagnés par le pôle Activités seniors

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

Chaque année, depuis 2010, le CCAS vous propose des séjours de vacances grâce à son partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances « ANCV ».

ATTENTION LA SUBVENTION ANCV N'EST OCTROYÉE QU'UNE SEULE FOIS PAR AN.

La priorité sera donnée aux personnes qui ne sont jamais parties avec le CCAS, dans la limite des places disponibles.

Cette année, nous vous proposons 3 destinations en pension complète pour 8 jours / 7 nuits avec excursions, en chambre double uniquement.

Agde

Du 4 au 11 juin 2022

Village de vacances « le domaine d'Agde » (anciennement « Batipaume ») – 28 places

► Pré-inscriptions jusqu'au 9 mai inclus.

Situé à 2 pas du Cap d'Agde, le village de vacances est implanté sur un domaine arboré de 3,5 ha. Programme prévu : visite d'une manade, d'un moulin à huile d'olive au Mont Ramus, d'une ferme d'élevage d'huîtres et de moules. Balade à la cité d'Aigues Mortes, au coeur historique de Pézénas, au Mont St Loup, en bateau sur les côtes du Cap d'Agde, en bords de mer et aussi sur les machés régionaux.

Damvix

Du 25 juin au 2 juillet 2022

Village club de l'Emeraude – 23 places

► Pré-inscriptions jusqu'au 13 mai inclus. Séjour accessible aux personnes à mobilité réduite.

Au cœur du Marais mouillé, le village vacances est situé sur un domaine de 4,5 ha, sans voitures, au bord de la Sèvre niortaise, à 400 m du village de Damvix et de ses commerces. Un lieu magique pour se déconnecter. Piscine couverte ou découverte selon saison. De belles visites sont programmées : excursion à la journée à La Rochelle, visite de l'Abbaye Royale Saint-Vincent, visite d'une miellerie... et de nombreux moments de détente et d'animation au village vacances.

Les Issambres

Du 17 au 24 septembre 2022

Village club des Issambres - La Gaillarde – 28 places

► Pré-inscriptions du 13 au 17 juin inclus.

Niché au bord de la colline, le Village Club offre une vue imprenable sur la Méditerranée. Visites guidées et découverte de la région de Port Grimaud, Nice, Grasse, Saint-Tropez... Sont également proposées de nombreuses activités en journée sur le site ainsi que des animations tous les soirs. Les seniors pourront également profiter des espaces « bien-être » (piscine, bain à remous...)

Attention : site niché dans les hauteurs, les personnes s'inscrivant à ce séjour ne doivent pas avoir de difficultés à se déplacer.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Les séjours de vacances sont réservés aux Montreuillois-e-s à la retraite âgé-e-s de 60 ans et plus.

Pour vous pré-inscrire, vous devez appeler au 01 48 70 61 66 ou le 01 48 70 66 12. Votre inscription sera confirmée par un appel téléphonique à la fin des pré-inscriptions.

Nous vous communiquerons tous les renseignements utiles lors de la réunion d'informations: déroulement du séjour, lieu de rendez-vous, trousseau, etc.

LES PIÈCES À FOURNIR

- votre pièce d'identité
- votre dernier avis d'imposition sur le revenu
- un justificatif de domicile de moins de 3 mois

LE TRANSPORT

Le transport se fera en train ou en car selon le séjour.
Deux accompagnatrices seront présentes à vos côtés durant toute la durée de votre séjour.

TROIS TARIFICATIONS :

- 489€ : pour les participants non éligibles à l'aide selon les critères établis par l'ANCV.
- 254€ : pour les participants éligibles à l'aide selon les critères établis par l'ANCV.
- 125€ pour les bénéficiaires de l'ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Agées). Justificatif à fournir obligatoirement.

Les tarifs des séjours comprennent le transport, l'hébergement en chambre double, les repas, les activités et l'assurance rapatriement. Ils sont calculés en fonction de la durée du séjour et de vos ressources.

En cas de paiement en plusieurs fois, le solde du séjour devra être réglé au plus tard une semaine avant le départ.

NOMBRE DE PARTS	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Revenu net imposable											
-personne seule	14 961	20 002	25 044	30 085	35 127	40 168	45 210	50 251	55 293	60 334	65 376
-couple marié ou pacsé			28 235	28 235	38 138	43 359	48 401	53 442	58 484	63 525	68 567



Agde



Damvix



Les Issambres

Sortie à la journée

Organisée et accompagnée par le pôle Activités seniors

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

Journée libre à la mer : Étretat

Mardi 5 juillet

En ce début d'été, venez découvrir Étretat avec ses rues typiques, sa plage, son jardin et surtout ses majestueuses falaises.

Le repas est à votre charge.

Tarif : 28€ ou 30€.

► Pré-inscription par téléphone les 20 et 21 juin



Activités de proximité

Organisées et accompagnées par le pôle Activités seniors

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

SORTIES DE PROXIMITÉ

Musée Fragonard

Jeudi 12 mai (après-midi)

► Pré-inscriptions par téléphone les 9 et 10 mai / Gratuit.
Prévoir 2 tickets RATP.

Situé dans le quartier de l'Opéra Garnier à Paris, le musée du parfum Fragonard accueille amateurs et passionnés pour une visite guidée à la découverte des secrets de fabrication du parfum et son extraordinaire histoire de l'Antiquité à nos jours. Fondée en 1926, la Parfumerie Fragonard est une maison familiale dotée d'un savoir-faire traditionnel français unique.



La Tour Montparnasse

Jeudi 9 juin (après-midi)

► Pré-inscription par téléphone les 30 mai et 1^{er} juin
Tarif : 7€ ou 10 €. Prévoir 2 tickets RATP.

En à peine 38 secondes, vivez l'inoubliable : découvrez la plus belle vue de Paris à 200 mètres de haut ! Juste devant vous se dresse la Tour Eiffel pour un souvenir éternel. Tout comme l'Empire State Building à New York ou le London Eye de Londres, l'Observatoire Paris Montparnasse vous offre un point de vue absolument unique sur la capitale et ses monuments.

Sortie à Fontenay

Mardi 14 juin (après-midi)

► *Pré-inscription par téléphone les 7 et 8 juin*
Gratuit. Prévoir 2 tickets RATP

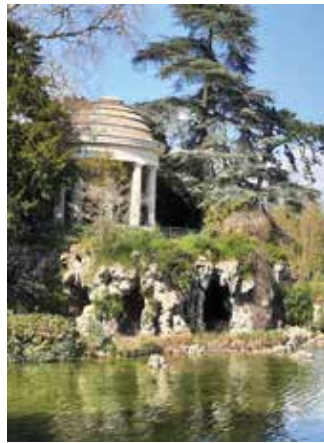
Dernière sortie avec le groupe de Fontenay pour clôturer l'année. Nous vous informerons par téléphone lors de votre inscription du programme que le groupe de Fontenay nous proposera.

Pique-nique à Vincennes

Jeudi 16 juin (journée)

► *Pré-inscription par téléphone les 7 et 8 juin*
Gratuit. Prévoir 2 tickets RATP

Le beau temps est de retour ! Venez vous ressourcer avec le pôle seniors lors d'une journée en plein air. Toutes les occasions sont bonnes pour ressortir vos plus belles nappes, mitonner quelques amuse-bouches et tartelettes aux légumes de saison ! Le pique-nique est un instant de partage et de convivialité, de gourmandise et de découverte. Pour que la détente soit complète, vous apprécierez de jouer aux boules, au molky ou tout simplement « lézarder » au soleil...



« Speed dating » de l'amitié

Jeudi 23 juin (après-midi)

► *Pré-inscription par téléphone les 13 et 14 juin.*
Gratuit

Après un échange convivial en groupe avec le pôle seniors, vous pourrez échanger en mode speed dating pour vous découvrir des points communs culturels, de loisirs ou autres domaines. Venez participer à une première séance de nouvelles rencontres et de partage autour d'un pot de l'amitié.

Balade sur les traces de nos stars

Mardi 28 juin (après-midi)

► *Pré-inscription par téléphone les 13 et 14 juin*
Tarif : 7 € ou 10 €. Prévoir 2 tickets de métro
Visite commentée du quartier Denfert Rochereau-Montsouris sur les traces de Belmondo, Coluche, Audiard, Brassens et bien d'autres ! C'est une façon originale de découvrir les lieux et adresses où de grands artistes ont vécu.



ATELIER DE PROXIMITÉ

Théâtre

En partenariat avec la direction du développement culturel et un médiateur culturel du théâtre municipal Berthelot-Jean-Guerrin, nous vous proposons 2 ateliers de théâtre d'improvisation : venez passer un moment ludique et festif de partage autour de jeux et d'improvisations théâtrales.

Les mardis 17 mai et 21 juin : de 14h30 à 16h30 au théâtre Berthelot

► *Inscriptions auprès du pôle seniors les 9 et 10 mai.*
Gratuit.

Vous pouvez vous inscrire aux 2 ateliers si vous le souhaitez.

ATELIERS DE L'ÉTÉ

L'été de nos seniors

Théâtre de verdure de la Girandole / 65 rue Pierre de Montreuil

Durant le mois de juillet venez vous détendre au théâtre de verdure de la Girandole.

Au programme : pique-nique, pétanque, jeux de société, grand jeux à thème !!

Inscription obligatoire par téléphone les 29, 30 juin et le 1^{er} juillet (vous pouvez vous inscrire pour les 4 journées si vous le souhaitez ou seulement les journées qui vous intéressent).

Jeudi 7 juillet de 11h à 17h

Vive le théâtre !

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

Jeux, détente et loisirs vous seront également proposés.

► Apportez votre pique-nique. Gratuit

Mercredi 13 juillet de 11h à 17h

Vive les ateliers créatifs !

Avec la présence de l'association Les Curiosités, venez participer à un atelier d'initiation à la peinture et au pochoir avec une professionnelle peintre en décors. Cet atelier promet le début d'un beau projet à partir de septembre 2022... Soyez curieux, venez nombreux !

Jeux, détente et loisirs vous seront également proposés.

► Apportez votre pique-nique. Gratuit

Jeudi 21 juillet de 11h à 17h

Vive la détente !

Journée placée sous le signe de la détente et du bien être !

Jeux, détente et loisirs vous seront également proposés.

► Apportez votre pique-nique. Gratuit

Jeudi 28 juillet de 11h à 17h

Vive la danse et la musique !

Journée Guinguette !! Venez danser sur le parquet de la Girandole pour clôturer notre mois de juillet.

► Apportez votre pique-nique. Gratuit

Organisées par la direction du développement culturel

CINÉMA LE MÉLIÈS

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

Tarif : 4 € pour les plus de 60 ans

Les vendredis 6, 20 mai et 3, 17 juin en début d'après-midi, le cinéma organise des séances à destination du public senior.

Les projections sont suivies d'un temps d'échange et d'un pot convivial.

THÉÂTRE MUNICIPAL BERTHELOT-JEAN-GUERRIN

► Renseignements et réservations : 01 71 89 26 70

Samedi 21 mai à 18h

• *Figures du pouvoir féminin, regards croisés : théâtre, politique, cinéma*

Table ronde avec Agnès Jaoui, Alexie Lorca et Aurore Evain, suivi de : *Big Bang*. 6 auteur.e.s dramaturges ont écrit sur le même thème «les premiers et /ou derniers êtres vivants sur terre», ils mettent en voix leurs textes.

Dimanche 22 mai à 15h30

• *Out*

Le parcours complexe d'une jeune sportive de haut niveau.

Texte : Dominique Chryssoulis, mise en espace: Véronique Bellegarde, avec : Jiska Kalvanda.

Mardi 25 mai à 19h

• *Nos films, figures féminines et domination*

Des comédiennes racontent des films qui les habitent.

«Nos films» traverse des histoires d'enfance, de femmes et d'hommes en quête d'identité dans un monde fragile, en crise.

Chaque création emporte les spectateurs pour une plongée dans le cinéma, sans images, avec entracte et pop-corn.

AU PROGRAMME:

- *Une femme sous influence* de John Cassavettes par Pauline Bolcatto
- *Le mariage de Maria Braun* de Fassbinder par Cécile Leterme
- *Shinning* de Stanley Kubrick par Cendre Chassagne

► Chaque séance est au tarif de 5 €

Organisées par le Nouveau Théâtre de Montreuil

Renseignements : 01 48 70 48 90

Du 14 au 22 juin

Spectacle de Mathieu Bauer « À ceux qui viendront après nous »
Les élèves du groupe 46 de l'école du Théâtre national de Strasbourg ont embarqué durant leur dernière année d'étude avec Mathieu Bauer et Sylvain Cartigny pour une épopée musicale absurde et abrasive. Ensemble, ils forment l'orchestre vagabond des demandeurs qui occupent les couloirs du grand Théâtre de l'Oklahoma, décor du dernier chapitre de L'Amérique de Kafka.

► Réservation : au 01 48 70 48 90 / ou par mail
contact@nouveau-theatre-montreuil.com
Tarif : 11 €

Organisées par les bibliothèques de Montreuil

Bibliothèque Colonel-Fabien

118 avenue Colonel Fabien
01 48 57 64 41

Bibliothèque Paul-Éluard

10 rue valette
01 48 57 66 56

• Club lecture senior

Les jeudis 5 mai et 2 juin à 15h

Retrouvons-nous le premier jeudi du mois à la bibliothèque Paul-Éluard, pour échanger ensemble sur nos coups de cœur, découvrir de nouveaux.elles auteur.e-s et suivre l'actualité littéraire dans une bonne ambiance.

Bibliothèque Daniel-Renoult

22 place le Morillon
01 48 54 77 17

• Ciné Senior

Les jeudis 19 mai et 16 juin

Un jeudi par mois à 9h30, assistez à la projection d'un film, puis participez à un débat autour de l'œuvre projetée. En partenariat avec le Centre Social Espéranto.

• Club lecture

Les samedis 28 mai et 18 juin

Un samedi par mois à partir de 11h30, autour d'un thé ou d'un café convivial, venez découvrir de nouvelles lectures ou tout simplement partager les vôtres.

Bibliothèque Robert-Desnos

14 boulevard Rouget de Lisle
01 83 74 58 58

• Atelier de conversation

Les mardis 10 et 24 mai à 18h30 et les 7 et 21 juin à 18h30

Vous apprenez le français ? Vous voulez le pratiquer dans un environnement convivial ? La bibliothèque vous propose des séances de conversation, ouvertes à tous et à toutes !

• Bien sur Internet

Les bibliothèques de Montreuil proposent des cycles ponctuels de formation à l'utilisation de la tablette numérique pour les retraité.e-s grand.e-s débutant.e-s.

► Contacter la bibliothèque pour plus d'informations

Bibliothécaire référente numérique : Mathilde Witschi, mathilde.witshi@est-ensemble.fr, 01 83 74 58 56

• Ateliers numériques

Le samedi 14 mai à 10h et les samedis 4 et 18 juin à 10h

Chaque samedi, la bibliothèque Robert-Desnos propose des ateliers sur différentes thématiques : créer une adresse mail, acheter en ligne, numériser ses photographies ...

► Sur inscriptions au 01 83 74 58 58 ou auprès des bibliothécaires.

• Club histoire

Les mardis 10 et 31 mai à 19h

Une fois par mois, les amoureux.ses d'histoire se donnent rendez-vous pour aborder les sujets les plus variés : politique, conflits, mentalités, archéologie, histoire ancienne, moderne ou contemporaine. Tous les sujets sont traités au cours d'exposés réalisés par des passionnés.

• Informations sur les collections qui peuvent intéresser les seniors :

Les bibliothèques de Montreuil mettent à disposition des ressources accessibles à tous et toutes : plus de 1000 livres en gros caractères, le prêt de lunettes et de loupes, un large choix de DVD en audiodescription et/ou sous-titrés adaptés aux personnes ayant des déficiences auditives et visuelles, 1200 livres audio, ainsi qu'un fond homologué "Facile à lire". Toutes et tous les seniors sont bien sûr convié.e.s aux animations, rencontres, concerts ... programmés par les bibliothèques.

Organisées par les Résidences Autonomie

Renseignez-vous directement auprès des résidences autonomies pour connaître les dates des lotos, belotes et ateliers «fées de la récup» reprennent.

Résidence autonomie des Ramenas

Tél : 01 71 89 25 72

Résidence autonomie les Blancs Vilains

Tél : 01 48 54 68 90

Convivialités de quartiers

Activités organisées par des groupes de seniors bénévoles dans les centres de quartier

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

Centre de quartier Jean-Lurçat

Place du Marché

• **Moment convivial autour d'un goûter**
Tous les après-midis de 14h à 18h du lundi au vendredi

• **Loto** (inscription préalable au 06 89 39 39 12)
Tous les deuxièmes et quatrième mardis du mois

• **Belote et tarot**
Tous les lundis et les vendredis de 14h à 18h

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

► Gratuit / Inscription auprès de Michel au 06 75 10 95 13

• **Bridge**
Vous serez accueilli-e pour des parties libres en toute convivialité,
Tous les mardis de 14h à 18h

Centre de quartier Marcel-Cachin

2 rue Claude-Bernard

• **Jeux de société divers et goûter partagé**
Tous les mardis de 13h30 à 16h30



Maison de quartier Gérard Rinçon

• Les mardis du quartier

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

Tous les mardis de 14h à 18h

Moments de partage et de jeux organisés par les centres sociaux et les associations

Maison de quartier/centre social Espéranto

Place le Morillon

► Contactez l'accueil du centre au 01 71 89 25 20 afin d'avoir le programme destiné aux seniors. Bus : 122 arrêt Delavacquerie

Maison de quartier/centre social du Grand Air

40 rue Bel air

► Renseignements par téléphone au 01 71 86 80 10 ou sur place

Maison de quartier / Centre social Lounès Matoub

4-6 Place de la République

Ouvert : lundi, mercredi, jeudi et vendredi 9h-12h30 / 14h-18h - mardi 14h-18h

Renseignements et inscriptions : 01 71 89 25 09

Le centre social vous accueille plusieurs fois dans la semaine pour des des activités destinées aux seniors :

• Comité senior/repas partagé

Les jeudis 12 mai et 9 juin 12h à 14h

Dans le cadre d'un repas partagé dédié aux seniors du quartier, échanges d'idées de projets et 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 portés par des seniors.

► Gratuit sans inscription

• Sortie mensuelle senior

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.

► 5€ par personne – Possibilité d'utiliser le pass senior pour une sortie journée

• Jeux de société

Les vendredis 13 mai et 10 juin de 14h à 16h

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

► Gratuit sans inscription

• À venir

De nouvelles activités dédiées au public senior vont se mettre en place : atelier sportif, atelier informatique, atelier de prévention.

N'hésitez pas à venir vous renseigner à l'accueil.

Maison de quartier/centre social La Noue-Clos Français

► Renseignements au tél : 01 71 86 29 35 / 100 rue Hoche

• Atelier yoga

Tous les lundis de 10h30 à 12h30

• Séance film / pop-corn

Tous les jeudis de 16h30 à 18h30

• Atelier écriture

Les premiers vendredis du mois de 9h30 à 11h30

• Atelier peinture

Les derniers vendredis du mois de 9h30 à 11h30

• Sorties découvertes (en transport)

Les deuxièmes jeudis du mois en après-midi

• Café seniors

Une fois par mois, tous les derniers vendredis du mois (échange sur les différents ateliers réalisés et à venir)

• Cours informatique

Tous les mercredis en matinée

• Atelier cuisine gourmande

Tous les derniers mercredis du mois de 13h30 à 16h

• Atelier cuisine du monde et dégustation

Les premiers jeudis du mois de 9h30 à 15h



Centre social SFM

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h

SFM Montreuil

1 avenue du Président Salvador Allende

Tél : 01 48 57 67 12

► Pour tous renseignements, contact : Roselyne Duran

• Comité seniors

Le deuxième lundi de chaque mois de 14h à 16h à SFM

• Atelier bien-être sophrologie

Le vendredi de 10h30 à 11h45 (sauf pendant les vacances scolaires)

Antenne Vie de Quartier Marcel Cachin.

► Participation de 5 € par séance.

• Découvertes culinaires

► Participation mensuelle de 5€ à 8€

• Ateliers arts plastiques

Le mardi de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires) à SFM.

► Gratuit

• Séances de cinéma (Méliès ou autre d'Est-Ensemble)

► Mensuel, participation de 2,50€

• Atelier d'écriture

► Mensuel (gratuit)

• Balades urbaines

► Mensuel

Deux ateliers PRIF

• Bien-être dans son assiette

• Initiation au numérique smartphone

► Gratuit

La Maison Montreuil

31 Bd Théophile Sueur 01 49 35 51 03

La Maison Montreuil est un lieu associatif, hybride et solidaire à l'entrée du Parc Montreuil (avant le centre de santé Daniel Renoult). A la fois buvette, cantine, auberge, espace numérique, espace de vie sociale & culturelle...

On y va pour déjeuner, boire un café, participer à des animations ou jouer

aux cartes (sans obligation de consommer).

C'est un lieu ouvert à tous les habitants, du lundi au samedi de 10h à 20h

• Cours de gym douce

Le mercredi de 10h à 11h

► Gratuit sans inscription

• Permanence informatique

Accompagnement dans les démarches administratives en ligne atelier d'initiation aux outils informatiques

Le mercredi de 17h à 19h et le vendredi de 14h à 17h

• Jeux de société

Le jeudi de 15h à 17h

► Gratuit sans inscription

• Permanence écrivain public

Le jeudi après-midi de 14h à 17h

• Atelier couture

Le samedi de 10h à 12h

► Gratuit sans inscription

• Cours de yoga

Le samedi de 13h30 à 14h30

► Payant 10 €



Maison Montreuil

Activités de loisirs

Organisées pas les associations

Ensemble notre quartier

118 avenue du Président Salvador-Allende

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

• Moments conviviaux et ludiques

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

Les mardis de 14h30 à 17h30.

• Atelier informatique

Initiation à la manipulation des tablettes, smartphone, ordinateurs, et formalités administratives, avec des petits ateliers pour stimuler la mémoire tout en s'amusant sur support numérique.

Les mercredis de 10h à 12h.

Ces activités se déroulent dans les locaux de l'association au 118 avenue Salvador-Allende (rez-de-chaussée).

• Gym douce

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

Les jeudis de 10h à 11h au centre de quartier Branly-Boissière 120 avenue Salvador Allende

• Venez chanter et danser avec la Compagnie HAYOS

Le vendredi de 14h30 à 17h30 : une fois par mois « on chante »

Le mardi : 1 fois par mois « on danse »

Association Les amis de la Rencontre

2 place Anne-Marie Boyer

Convivialité, rompre l'isolement, échanges, ateliers...

Adhésion à l'association: 5€ annuel

Permanences : les mardis à 14h30 – toutes les activités sont gratuites.

• Moments conviviaux autour de jeux de société et de cartes

Les mardis à 14h30

• Ateliers d'écriture

Place à l'imagination de chacun, en partenariat avec les Anthropologues.

Les mardis 17 mai et 21 juin à 14h.

• Ateliers en partenariat avec Solimut

Certains vendredis à 15h

• Les palabres

Place au dialogue sur un thème choisi par les participants, en partenariat avec les Anthropologues.

Les samedis 7 mai et 4 juin à 10h

Tourisme, loisirs et culture

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 au 60 rue Franklin le mardi de 9h30 à 11h30.

► Renseignements : 06 07 63 23 78

Épicerie solidaire

30 rue Saint-Antoine

► Renseignements et inscriptions au 01 83 64 56 31 ou par mail : epicerie@aurora.asso.fr

Maison populaire

9 bis, rue Dombasle

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

► Renseignements : 01 42 87 08 68

Centre sportif Arthur-Ashe

156, rue de la Nouvelle France
01 48 70 99 00

Club de pétanque André-Blain

Boulodrome Joliot Curie, 5 place Charles-de-Gaulle

• Pratique de la pétanque

Tous les jours de 14h à 20h

Tél : 07 83 07 21 39

Référent : Guillaume Dreyfus (président du club)

Prise de licence : janvier/février 2022

Licence : 55€



Centre sportif Arthur-Ashe et club de pétanque

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 5ème étage ou auprès du pôle seniors).

NAVETTE CCAS

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

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

TRANSPORTS

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

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

L'AGENDA DES AÎNÉS

L'agenda des aînés du journal municipal Le Montreuillois vous permet de suivre la programmation du CCAS.

Vous pouvez également consulter cet agenda sur le site : www.montreuil.fr, rubrique solidarités > personnes âgées > les activités à destination des seniors > agenda

► <https://www.montreuil.fr/solidarites/personnes-agees/les-activites-a-destination-des-seniors>

PASS'SENIOR 2022

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 au pôle gérontologique tout au long de l'année sur justificatif d'âge et de domicile.

01 48 70 65 01

CARTE IKARIA

Bénéficier gratuitement d'une offre départementale pour l'un des thés dansants organisé par le pôle senior (pour une personne).

ADHESION

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

SERVICE PERSONNES ÂGÉES

Tour ALTAÏS

1 place Aimé-Césaire

93100 Montreuil

5e étage

8h30-17h30

Fermeture le jeudi matin – ouvert de 13h à 17h30

Bus N° 102-121-122,

Tél. 01 48 70 65 01

Contacts et plan

1 Antenne vie de quartier République

25, rue François-Arago
01 71 86 29 10

2 Association les amis de la rencontre

2, place Anne-Marie Boyer
Permanences le mardi à 14h30

3 Bibliothèque Daniel-Renoult

22, place le Morillon
01 48 54 77 17

4 Bibliothèque Fabien

118 avenue du Colonel Fabien
01 48 57 64 41

5 Bibliothèque Paul-Eluard

10, rue valette
01 48 57 66 56

6 Bibliothèque Robert-Desnos

14, bd Rouget de l'Isle
01 83 74 58 58

7 Centre de quartier Branly amitié

120 avenue du Pdt S. Allende
01 48 54 86 22

8 Centre de quartier des Ramenas

149, rue des Ramenas
01 55 86 28 91

9 Centre de quartier Jean-Lurçat

5, place du marché

10 Centre de quartier Marcel-Cachin

2, rue Claude Bernard

11 Centre social SFM

1 avenue du Pdt S. Allende
01 48 57 67 12

12 Centre sportif Arthur-Ashe

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

13 Cinéma le Méliès

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

14 Club André-Blain

boulodrome Joliot Curie
5, place Charles de Gaulle

15 Ensemble notre quartier

118 avenue du Pdt Salvador. Allende
06 62 47 13 84 (Marie-Brigitte)

16 Epicerie solidaire

30, rue Saint Antoine
01 83 64 37 24

17 La maison Montreau

31, bd Théophile Sueur
01 49 35 51 03

18 Maison de quartier /centre social

Espéranto 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 (ancien lieu croix de chaux)

35/37 avenue de la Résistance

24 Maison populaire

9bis, rue Dombasle
01 42 87 08 68

25 Nouveau Théâtre de Montreuil

10 place Jean Jaurès
01 48 70 48 90

26 Résidence autonomie des Blancs Vilains

85, rue des Blancs Vilains
01 48 54 68 90

27 Résidence autonomie les Ramenas

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

28 Service Personnes Âgées

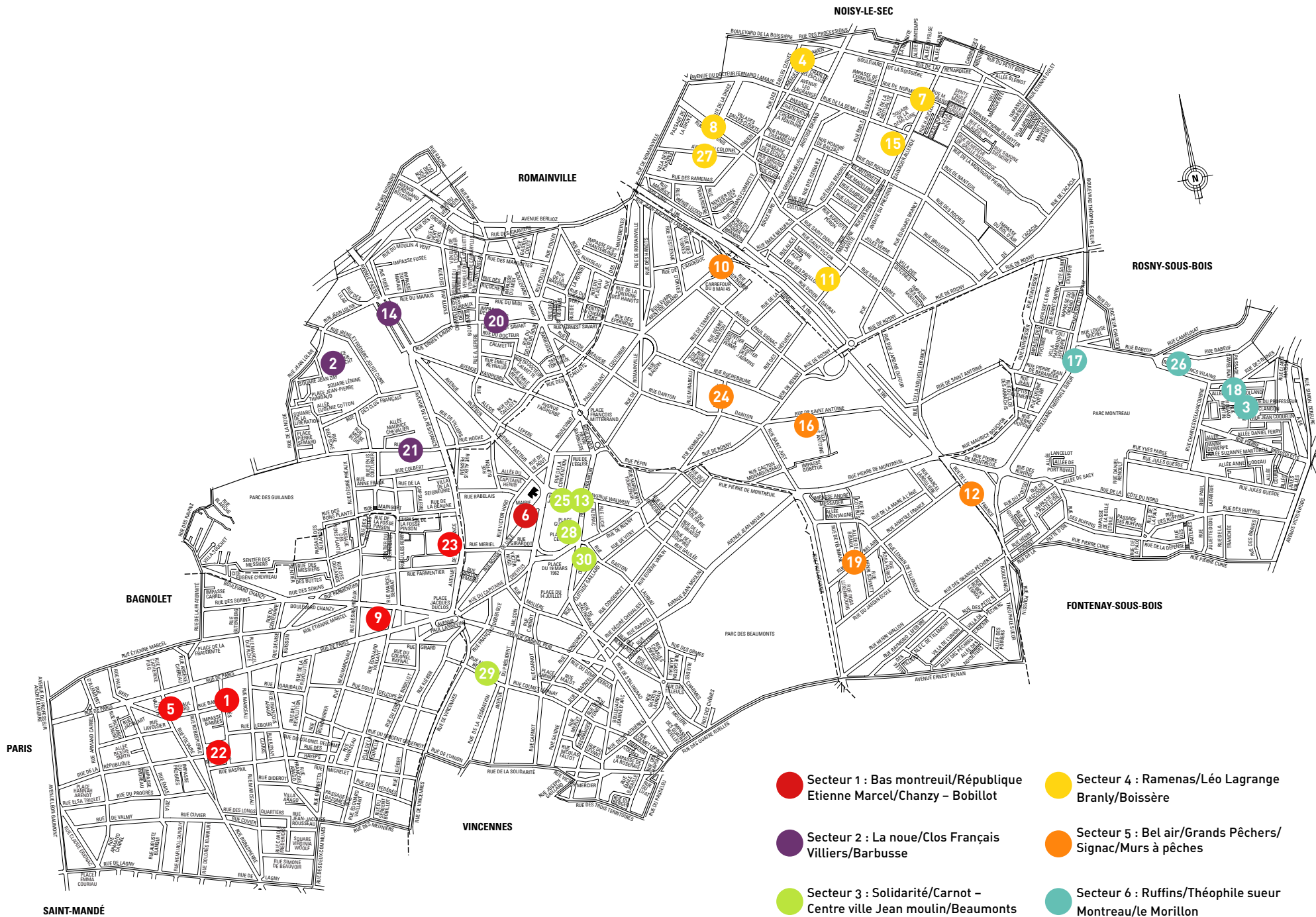
Tour ALTAIS – 1 place Aimé Césaire
01 48 70 65 01

29 Théâtre municipal Berthelot-Jean-Guerrin

69, rue Marcelin-Berthelot
Tél. 01 71 89 26 70

30 Tourisme Loisirs et Culture

30, rue de Stalingrad
06 07 63 23 78



Secteur 1 : Bas montreuil/République
Etienne Marcel/Chanzy – Bobillot

Secteur 4 : Ramenas/Léo Lagrange
Branty/Boissière

Secteur 2 : La noue/Clos Français
Villiers/Barbusse

Secteur 5 : Bel air/Grands Pêcheurs/
Signac/Murs à pêches

Secteur 3 : Solidarité/Carnot –
Centre ville Jean moulin/Beaumonts

Secteur 6 : Ruffins/Théophile seur
Montreau/le Morillon

Notes

Rejoignez-nous sur :



facebook



twitter



instagram