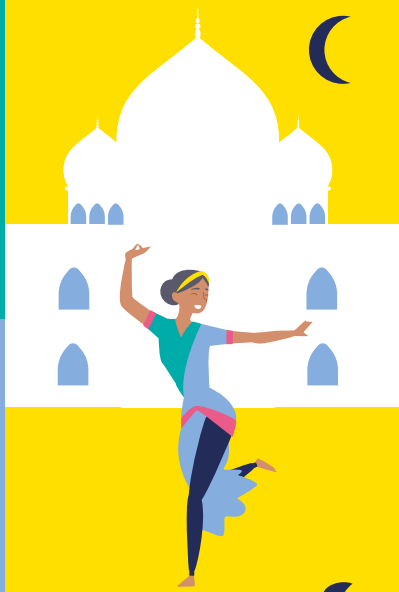
PROGRAMME

MAI AOÛT 2025

Activités Loisirs Sorties

Pour les seniors Montreuillois



CCAS

Montreuil.fr

ÉDITO

Les quatre premiers mois de l'année ont été une magnifique démonstration de ce qui fait la richesse et la force de Montreuil : une ville où la solidarité, la joie de vivre et l'envie de partager de beaux moment de collectif nous unissent.

En ce début 2025, nous avons vibré ensemble au rythme du disco. Des repas du nouvel an à la découverte du Moulin de Claude François, en passant par les visites des somptueux musées du Louvre ou encore du Centre Pompidou. Nous n'oublierons pas non plus cette première sortie nocturne ambulante en bus-discothèque !

Ces moments précieux sont le fruit d'un engagement fort de la municipalité et du CCAS pour que chaque senior puisse accéder à des loisirs de qualité, à des temps de partage et à des occasions de découvrir le monde qui l'entoure.

Et parce que les beaux jours s'annoncent, nous vous avons préparé un programme qui, nous l'espérons, sera à la hauteur de vos envies. Le grand bal de printemps du 22 mai marquera le coup d'envoi d'une saison festive, suivi des incontournables sorties à la guinguette et au cabaret. Pour celles et ceux qui souhaitent s'évader quelques jours, nous proposerons de nouveau trois séjours pour profiter pleinement de la saison estivale.

Nous n'oublions pas, bien sûr, celles et ceux qui passeront l'été à Montreuil. Chaque année, nous mettons un point d'honneur à proposer des activités accessibles et variées, avec en point d'orgue une belle escapade à Dieppe pour le plaisir de voir la mer.

Nous sommes fiers de construire à vos côtés une ville qui met l'humain au cœur de ses priorités, qui innove sans jamais perdre de vue ses valeurs : la solidarité, le partage et la joie d'être ensemble.

Continuons à avancer ensemble, à créer, à célébrer et à nous émerveiller !

Michelle BONNEAU
Adjointe au Maire
Déléguée aux personnes âgées
et aux relations intergénérationnelles

Patrice BESSAC
Maire de Montreuil
Président d'Est Ensemble
Président du CCAS

SOMMAIRE

INFOS PRATIQUES P.4

TEMPS FORTS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES P.6

GRANDES EXCURSIONS P.8

ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ P.10

CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS P.14

PAR LES STRUCTURES PARTENAIRES P.16

BON À SAVOIR P.38

CONTACTS P.40

INFOS PRATIQUES

Pôle activités seniors

Tour Altaïs (5e étage)
1, place Aimé Césaire
01 48 70 66 12 ou 66 97 ou 61 66
• Ouverture : du lundi au vendredi *9h-12h et 13h30-17h30*
• Fermeture : jeudi (matin)

Retrouvez la programmation dans les points de distribution habituels de la Ville et dans le Montreuillois tous les 15 jours, rubrique « agenda des aînés ».
Vous pouvez aussi rejoindre le groupe Whatsapp en flashant le QR code présent dans la rubrique « bon à savoir », page 38.
La programmation du pôle est réservée aux personnes retraitées et habitant Montreuil, à l'exception du bal et du thé dansant où quelques places sont réservées aux retraités non Montreuillois.

Pour rappel, les préinscriptions des activités proposées par le pôle se font uniquement par téléphone et ne tiennent pas lieu d'inscription définitive. Nous vous demandons de bien vouloir respecter les journées dédiées aux préinscriptions pour des questions d'organisation et de ne pas laisser de message.
Les places étant limitées, sont prioritaires les personnes n'ayant jamais participé à une sortie, puis les personnes ayant participé à des sorties de la plus ancienne à la plus récente.

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

Pôle de coordination gérontologique

Tour Altaïs (5e étage)
1, place Aimé Césaire
01 48 70 65 01
• Ouverture : tous les matins sans rendez-vous *8h30-13h*
• Fermeture : jeudi (matin)
• Les après-midis uniquement sur rendez-vous

Le pôle de coordination gérontologique accueille les retraité.e.s ou les plus de 60 ans et leur famille. C'est un guichet unique qui vous accompagne et vous informe sur les prestations nécessaires à votre vie quotidienne, sur vos droits ou les possibilités de prise en charge sanitaire et sociale et des coordonnées des intervenants à domicile. Il délivre aussi des informations sur l'accès aux aides et structures pour votre maintien à domicile.

Pass senior

Le pass'senior à destination des retraité.e.s Montreuillois est toujours disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique au 5e étage.
> Tél. 01 48 70 65 01

L'adhésion

Tarif de la carte d'adhésion valable 1 an de date à date : 21 €
Vous devez obligatoirement adhérer au CCAS si vous souhaitez accéder aux activités proposées par nos seniors bénévoles, aux centres de quartier Jean-Lurçat et Marcel-Cachin.
> Prendre rendez-vous au pôle seniors au 01 48 70 66 97

TEMPS FORTS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES

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 !

Après-midis dansants

Pour y participer, une inscription au préalable est obligatoire par téléphone au standard unique consacré à ces après-midis.
> Tél. 01 71 89 25 07

JEUDI 22 MAI

LE GRAND BAL DES Seniors : édition « Printemps »

> 14h à 17h30, salle des fêtes de l'Hôtel de Ville
> Inscription préalable par téléphone au standard du pôle seniors les 12, 13 et 14 mai obligatoire pour participer
> Gratuit pour les Montreuillois et non Montreuillois retraité.e.s

JEUDI 19 JUIN

LA NUIT DES ÉCLATS par les retraité.e.s du pôle senior

Théâtre Berthelot

La troupe senior de Montreuil crée cette année une comédie drôle et satirique : quarante ans après ses exploits, un vieux Don Juan reçoit une mystérieuse invitation pour un bal masqué.
Mais derrière les masques, d'anciennes amantes trahies l'attendent, prêtes à se venger et à régler leurs comptes ! Entre quiproquos, révélations et retournements savoureux, cette pièce promet une soirée pleine de rires et de surprises. Une revisite pétillante du mythe de Don Juan, où les rôles s'inversent dans un tourbillon jubilatoire !
> 20h30
> Réservations au 01 71 89 26 70
> Tarif libre

SAMEDI 21 JUIN

FÊTE DE LA VILLE « WEEK-END DE OUF »

Les services du CCAS et Solidarités seront heureux de vous accueillir dans son « village » au petit square du parc Montreau pour fêter la ville dans la joie et la bonne humeur. Musique, quizz, yoga sur chaise, initiation au tango et bien d'autres animations seront au rendez-vous. D'autres informations seront diffusées prochainement dans Le Montreuillois.
> 13h30 à 18h30

GRANDES EXCURSIONS

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.

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

MARDI 6 MAI

Journée au Cabaret « La Chouette »

La Chouette vous accueille dans un cadre insolite, la salle de spectacle est installée dans une ancienne écurie du 17e siècle rénovée, avec tout le charme qu'apportent les vieilles pierres et poutres apparentes.
À Cernay-la-ville, Découvrez un spectacle magique et une ambiance féérique pour le bonheur des convives.
> Préinscriptions par téléphone les 22 et 23 avril
> Tarif de 15 € à 55 € en fonction du quotient familial

MARDI 27 MAI

Une journée à la guinguette

Au Manoir de l'île aux loups, dans un cadre exceptionnel, au bord de l'eau. Après un déjeuner raffiné, vous aurez la joie de guincher dans un cadre où tout est réuni pour s'adonner à votre activité préférée : la danse !
> Préinscriptions par téléphone les 12 et 13 mai
> Tarif de 15€ à 55€ en fonction du quotient familial

JEUDI 26 JUIN

Journée libre à la mer : Dieppe

À seulement 2h de Paris, la ville de Dieppe offre un environnement exceptionnel pour d'agréables promenades en Normandie. Ville d'art et d'histoire, découvrez son riche patrimoine.
> Préinscriptions par téléphone les 12 et 13 juin
> Tarif de 5 € à 30 € en fonction du quotient familial
> Apportez votre pique-nique

ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

Toutes nos sorties payantes sont désormais calculées en fonction de votre quotient familial

MARDI 13 MAI (après-midi)

Visite guidée du Mémorial de la Shoah

Ce musée au cœur du Marais à Paris retrace l'histoire des juifs en France durant la Seconde Guerre mondiale. Photographies, textes, documents originaux, fac-similés, objets, films, sons... abordent l'histoire de la Shoah. Le parcours est conçu afin de permettre des allers-retours permanents entre l'histoire et le témoignage, entre l'histoire collective et individuelle.

> Préinscriptions par téléphone le 2 et 5 mai
> Gratuit

MARDI 10 JUIN (après-midi)

Philo dans le parc

Venez échanger au sein du premier « café philo » du pôle seniors, en compagnie de toute l'équipe et de Bruno. Les débats sont ouverts à vous tous sans distinction d'origine, de genre, de niveau d'étude ou de classe sociale et tous les sujets peuvent être abordés. Les débats visent une orientation philosophique, cette dernière est entendue comme une démarche d'exploration et de questionnement sur le sens des choses et de la vie.

> Préinscriptions par téléphone le 26 et 28 mai
> Tarif de 2 € à 14 € en fonction du quotient familial

JEUDI 19 JUIN (après-midi)

L'Institut du Monde Arabe

Dans un parcours à la fois culturel, religieux, social et anthropologique, vous découvrirez les trois religions monothéistes qui cœxistent dans le monde arabe : le judaïsme, le christianisme et l'islam. Des religions toutes trois nées au Proche-Orient, dont le musée explore la proximité.

> Préinscriptions par téléphone le 10 et 11 juin
> Tarif de 2 € à 14 € en fonction du quotient familial

L'ÉTÉ DES SENIORS

Une fois par semaine tout le mois de juillet de 11h à 17h. Inscription obligatoire par téléphone les 23, 24 et 25 juin (vous pouvez vous inscrire pour les 4 journées ou seulement les journées qui vous intéressent).

JEUDI 3 JUILLET

▸L'été sera dansant

On lance les festivités comme il se doit avec une journée guinguette ! Venez danser sur le parquet de la Girandole en compagnie de Didier Couturier ! Au théâtre de verdure de la Girandole au 65, rue Pierre de Montreuil.

> Gratuit

> Apportez votre pique-nique

JEUDI 10 JUILLET

▸L'été sera royal

Visite guidée du Château de Vincennes avec atelier banquet médiéval.
Après une visite d'une heure de la Sainte-Chapelle et du donjon retraçant le quotidien du roi Charles V, vous rejouerez un banquet médiéval en costume. Du choix des aliments aux bonnes manières: chaque participant a un rôle à jouer ! Visite + atelier de 10h à 12h30, puis pique-nique au parc pour ceux qui veulent. Départ depuis l'Hôtel de Ville.

> Gratuit

> Apportez votre pique-nique

JEUDI 17 JUILLET

▸L'été sera ludique

Un après-midi entouré de verdures et de fleurs, à jouer aux jeux de société, au Molki et autres jeux de plein air, à échanger, à s'amuser, ça vous tente ? Amenez vos jeux de société préférés et une bonne paire de basket pour le parcours santé ! Au parc Montreau.

> Gratuit

> Apportez votre pique-nique

JEUDI 24 JUILLET

▸L'été sera indien

On clôture en grandes pompes cet été passé ensemble avec un spectacle et une initiation aux bases de la danse indienne (le Bollywood). Différents tableaux s'enchaînent, avec des touches de danse folk et classique de l'Inde. Un univers joyeux et coloré qui ne manquera pas de vous transporter. Au Théâtre Berthelot.

> Gratuit

> Apportez votre pique-nique

CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS

ORGANISÉES PAR DES SENIORS BÉNÉVOLES DANS LES CENTRES DE QUARTIER

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

CENTRE DE QUARTIER JEAN-LURCAT

Place du Marché

Moment convivial autour d'un goûter

Du lundi au vendredi, tous les après-midis

Loto

> Inscription auprès de Félix au 06 89 39 39 12

Belote et tarot

Du lundi au vendredi
14h à 18h

Ping-pong

Dans une ambiance conviviale, que vous soyez «sportifs ou sportives en herbe» ou non, venez passer un bon moment autour de l'activité ping-pong.
Du lundi au vendredi
15h-18h
> Inscription auprès de Michel au 06 75 10 95 13
> Gratuit

Bridge

Vous serez accueillis par Christian et Bernard pour des parties libres en toute convivialité.
Tous les mardis *14h-18h*

CENTRE DE QUARTIER MARCEL-CACHIN

2, rue Claude Bernard

Jeux de société divers avec goûter partagé avec Sylvie

Tous les Lundis *13h30-16h30*
Attention, merci de bien appeler au préalable afin que nous vous confirmions le maintien de l'activité.
> Inscription le lundi au 01 48 70 66 12 ou 61 66

MAISON DE QUARTIER GÉRARD RINCON

30, rue Ernest-Savart

«Les mardis du quartier»

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

Tous les mardis *14h-18h*

PAR LES STRUCTURES PARTENAIRES

ORGANISÉES PAR LES RÉSIDENCES AUTONOMIES

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

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES RAMENAS

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

Jeux de société ou de mémoire

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

Tous les mardis de 14h30 à 16h30

> Renseignements et inscriptions obligatoires au 06 40 55 44 09

> Gratuit

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES BLANCS-VILAINS

85, rue des Blancs-Vilains
01 48 54 68 90
> Toutes les inscriptions aux activités se font par téléphone

Cinéma à la résidence

Rendez-vous à 14h15 avec Samia
Le 27 mai, le 12 juin, le 17 juillet et le 28 août
> Gratuit

Poésie

Rendez-vous à 14h30 avec Atika
Le 14 mai, le 4 juin et le 23 juillet
> Gratuit

Atelier lecture

Rendez- vous à 14h30 avec Catherine, résidente.
Le 30 mai, le 20 juin, le 11 juillet et le 11 août
> Gratuit

ORGANISÉES PAR LA DIRECTION DU DÉVELOPPEMENT CULTUREL

CINÉMA LE MÉLIES

En partenariat avec le CCAS de la Ville de Montreuil et le conseil des aînés, le cinéma le Mélies propose tous les 1er et 3e 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 les vendredis:
les 2 et 16 mai et le 6 et 20 juin.
Renseignements: http://meliesmontreuil.fr/FR/113/seances-seniors.html

> Tarif : 5 € pour les plus de 60 ans, ticket à prendre directement à la caisse du cinéma
> INFO : ce cinéma propose des séances en VFSTP (OCAP) pour les personnes malentendantes.
Elles sont signalées dans le programme par un logotype.
Toutes les salles sont équipées en boucle magnétique pour l'amplification du volume

THÉÂTRE BERTHELOT

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

Rencontre des jonglages

(soirée avec deux spectacles de 30 minutes)

Samedi 10 mai à 18h

1. Nkama est un solo de jonglage, rythme et danse où Dimas questionne le temps, les différentes manières de le percevoir et de l'apercevoir. Il utilise le jonglage comme rythme, la voix pour improviser à partir de la trajectoire des objets et le son qu'ils produisent.

2. Mue est une petite forme de cirque burlesque et poétique. Le spectacle est composé avec 3 éléments simples interdépendants : un grand cercle en métal, un sweat à capuche et le corps de l'artiste. Ils sont en interaction constante, et ne peuvent exister individuellement qu'au travers de celle-ci, dans une construction réciproque.

> Tarif : 8 €
> Réservations par téléphone ou par mail

Code source

Mercredi 21 mai à 14h30 et à 20h30

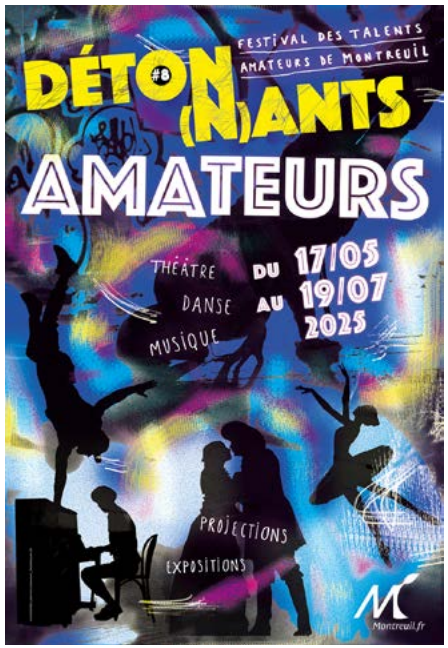
Le téléphone au creux de la main, notre champ d'action se trouve démultiplié. C'est un véritable dédoublement de nos vies qui s'opère. D'un clic, nous communiquons avec la terre entière, d'un autre, nous remplissons la toile de toutes nos images. Les possibilités semblent infinies… Seulement parfois, on s'interroge : qui sommes-nous au bout du fil ? Le personnage de Code source se retrouve parachuté dans un univers semi-numérisé dont il tente de comprendre le code.

> Tarif : 8 €
> Réservations par téléphone ou par mail

FESTIVAL DÉTONNANTS AMATEURS

Le Cercle de craie caucasien de Berthold Brecht

Samedi 14 juin à 17h et à 20h30



La troupe des Amis du Théâtre Berthelot présentent une adaptation du Cercle de craie caucasien de Brecht, dans une version dynamique, festive et engagée. Groucha, prête à tout pour sauver l'enfant qu'elle a pris sous son aile, incarne la lutte contre les inégalités et les abus de pouvoir.

> Tarif : prix libre
> Réservations par téléphone ou par mail

L'épidémie d'Octave Mirbeau

Jeudi 19 juin à 19h

La troupe senior de l'Arbre Sec présentera L'Épidémie d'Octave Mirbeau, une pièce satirique et féroce qui dénonce la société face à la maladie et à la peur collective. À travers des personnages drôles et bouleversants, Mirbeau explore la fragilité humaine et les dérives sociales dans un contexte de crise sanitaire.

> Tarif : prix libre
> Réservations par téléphone ou par mail

La nuit des éclats par la Troupe du pôle senior de la Ville de Montreuil

Jeudi 19 juin à 20h30

La troupe senior de Montreuil crée cette année une comédie drôle et satirique. Pour plus d'informations voir page 6.

> Tarif : prix libre
> Réservations par téléphone ou par mail

THÉATRE PUBLIC DE MONTREUIL – TPM

10, place Jean Jaurès

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

> Tarif seniors : 11 €

LE CONSERVATOIRE PINA-BAUSCH

Conservatoire de Montreuil
Auditorium au 13, avenue de la Résistance

> Renseignements par téléphone au 01 83 74 57 90

> Entrée libre

Conférences danse des années 80-90

Au Conservatoire

Le dimanche 4 mai à 16h

Sylviane Pagès-enseignante-chercheuse a à cœur de diffuser une culture chorégraphique au plus grand nombre. Elle propose une conférence sur l'histoire de la danse en France dans les années 1980-1990, moment d'intense développement de la danse contemporaine et de nouvelles esthétiques en danse classique. La conférence est pensée comme une initiation à l'histoire de la danse en France.

Apéro JAZZ

Le Drunken
13, avenue de la Résistance

Les mercredis 7 mai, 4 juin et 2 juillet à partir de 19h avec les étudiants en cursus Jazz

> Entrée libre

Concert musique de tango

Au Conservatoire

Le vendredi 16 mai à 19h

> Entrée libre

ORGANISÉES PAR LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

Pendant l'été les horaires de bibliothèques changent mais n'ont pas encore été définis. Tous les événements sont gratuits.

DANS TOUTES LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

Des clubs lectures dans l'une des bibliothèques de Montreuil ; des temps pour échanger autour des lectures et des envies de chacun tout en partageant un café convivial.

Site internet : https://montreuil.bibliotheques-estensemble.fr

BIBLIOTHÈQUE COLONEL-FABIEN

118, avenue Colonel-Fabien
01 48 57 64 41

Club lecture

Le samedi 14 juin à 11h

BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette
01 48 57 66 56

Club lecture

Appeler la bibliothèque pour connaître les dates

BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le Morillon
01 48 54 77 17

Club lecture

Les samedis 24 mai et 28 juin à 11h

La bibliothèque organise aussi :

Ciné Seniors, le rendez-vous mensuel des seniors cinéphiles

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

> Les jeudis 15 mai et 19 juin

> Gratuit et sans inscription

Les Instants thé, avec l'association « Les femmes du Morillon »

Une fois par mois, le mercredi à 15h

La bibliothèque propose des

discussions thématiques et des présentations d'ouvrages dans le local de l'association.
> Les mercredis 28 mai et 11 juin

Animation mensuelle pour tous les seniors

85, rue des Blancs-Vilains
Un mardi par mois à 14h30
Rencontres à la résidence des Blancs-Vilains: lecture, projections, écoutes musicales et découvertes numériques... le tout proposé par les bibliothécaires, en partenariat avec la résidence des Blancs-Vilains.

Horaires d'ouverture de ces trois bibliothèques de quartier :
Mardi : 15h-18h
Mercredi : 10h-12h et 14h-18h
Vendredi : 15h-18h
Samedi : 10h-13h et 14h-17h

Un samedi par mois à 11h30
Entre deux clubs lecture, une boîte à livres est disponible.

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-DESNOS

14, boulevard Rouget-de-Lisle
01 83 74 58 58
Mardi : 12h-20h
Mercredi : 10h-18h
Jeudi : 14h-19h
Vendredi : 14h-19h
Samedi : 10h-18h

Club lecture

Les samedis 17 mai et 21 juin à 10h30

Club d'écoute

Vous êtes passionné.e.s de musique et vous aimeriez partager vos découvertes et faire connaître vos coups de cœur ? Venez partager et échanger autour de la musique lors du club d'écoute de la bibliothèque.
Les samedis 10 mai et 14 juin de 10h30 à 11h30

Rendez-vous aux Blancs-Vilains, une animation mensuelle pour tous les seniors

Résidence des Blancs-Vilains
85, rue des Blancs-Vilains
Un mardi par mois à 14h30
La bibliothèque propose des rencontres à la résidence des Blancs-Vilains (85, rue des Blancs-Vilains) : lectures, projections, écoutes musicales et découvertes numériques... le tout proposé par les bibliothécaires, en partenariat avec la résidence des Blancs-Vilains.
> Les mardis 6 mai et 3 juin

La soirée jeux

Bibliothèque Robert-Desnos
Rencontrez d'autres joueuses et joueurs, débutant.e.s ou confirmé.e.s, et découvrez des jeux à l'occasion des soirées jeux des bibliothèques !
> Le vendredi 27 juin de 19h à 21h30 à partir de 10 ans

Atelier de conversation

Vous apprenez le français ? Vous voulez le pratiquer dans un environnement convivial ? La bibliothèque Robert-Desnos vous propose des séances de conversation, ouvertes à tous et à toutes ! Learning French ? Need to practice ? The libraries of Montreuil offer free conversations workshops to all people over 14. A great opportunity to chat, share, argue in French, and improve your grasp of the language !
> Les mardis 13 et 27 mai, 10 et 24 juin à 18h30

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

Les bibliothèques vous proposent un atelier : un temps pour aborder le numérique par des sujets précis et concrets.
> Le samedi 17 mai à 10h30 Autour de la Micro-Folie – Musée numérique et découpeuse de vinyle pour réaliser des stickers et floquer vos textiles
> Le samedi 7 juin à 10h30

Il s'agit de s'exercer à la navigation sur Internet
> Sur inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires

Permanence numérique

Vous pouvez bénéficier d'un temps (en accès libre) avec les bénévoles de l'association Emmaüs Connect, les mercredis de 16h à 18h : paramétrer son smartphone, mettre en page un CV, créer sa boîte mail ou un compte en ligne sur un site...

Tous les mercredis de 16h à 18h

> Entrée libre
> Pas de permanence en juillet et août

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

Vous êtes passionnés de musique et vous souhaitez donner une forme aboutie à vos idées musicales ? La M.A.O. est faite pour vous ! Peu importe le style, (pop, rock, rap, jazz, électro...) l'objectif de cette initiation est de vous transmettre les bases techniques pour réaliser un morceau du début à la fin.

> Savoir utiliser un ordinateur
> Prenez rendez-vous en espace musique ou par téléphone au 01 83 74 59 64

Club histoire

Les amoureux.euses d'histoire se donnent rendez-vous pour aborder les sujets les plus variés : politique, conflits, histoire ancienne, moderne ou contemporaine. Tous les sujets sont traités au cours d'exposés réalisés par des passionné.e.s.

> Le mardi 6 mai et jeudi 5 juin à 19h
> Plus d'informations en bibliothèque et sur le site : https://montreuil.bibliotheque-estensemble.fr

Soirée du doc

Découvrez des films documentaires lors de projections/débats en présence d'invité.e.s.
De rêves et de parpaings d'Anne-Sophie Birot et Laetitia Douanne.

> Le jeudi 15 mai à 19h

Expo Photo "It's only rock'n'roll" De Alain Dister

Photographe, rock critic et co-fondateur du magazine Rock & Folk, journaliste, auteur spécialiste de la Beat Generation et de la naissance du mouvement hippie à San Francisco, photographe proche des scènes rock aux États-Unis, Alain Dister, disparu en 2008, laisse une œuvre riche, plurielle et en partie méconnue. Depuis 2018, selon ses dernières volontés, la bibliothèque de Montreuil présente les ouvrages du fonds documentaire Rock et société lui ayant appartenu.

> Du samedi 12 avril au mardi 20 mai

Clé pour une musique : les instruments mandingues

Bibliothèque Paul-Éluard

Rencontre musicale avec Pédro Kouyaté

Le musicien malien Pédro Kouyaté nous fait découvrir l'art du griot en Afrique de l'Ouest à travers une présentation d'instruments traditionnels mandingues tels que le n'goni, le n'tama ou la calebasse.

> Les mercredis 14 mai et 21 mai à 15h

Concert ZicaMontreuil
Paul Barreye et Pauline Mann, deux jeunes auteurs-compositeurs-interprètes du territoire, vous présente, une fable à la fois intime et universelle, intense et solaire qui nous invite à plonger au cœur de nous-mêmes.
> Le samedi 17 mai à 16h

Conférence / Concert World Music Tour

Thème en cours d'élaboration
> Le samedi 28 juin

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 adapté 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 différentes animations, rencontres, concerts, etc... programmés par les bibliothèques.

ORGANISÉES PAR LES CENTRES SOCIAUX

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL ESPERANTO

Place le Morillon
Bus 122: arrêt Delavacquerie

En fonction des besoins et des aspirations de la population des quartiers Montreau, Le Morillon, Les Ruffins. Des sorties et animations sont régulièrement proposées. Vos idées sont également les bienvenues.

Horaires d'ouverture:

Lundi: 9h-12h15 et 14h-18h45
Mardi: 14h-18h45
Mercredi: 9h-12h15 et 14h-18h
Jeudi: 9h-12h15 et 14h-18h45
Vendredi: 14h-18h45
> Accueil: 01 71 89 25 20
> Animatrice référente seniors: Marine Mersadier

Comités senior.e.s

Espace Romain Rolland
56, rue des Blancs-Vilains

Une fois par mois le jeudi matin

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

> Accueil à partir de 9h30, début du comité à 10h
> Le jeudi 12 juin
> Entrée libre et gratuite (sans inscription)

Ciné-seniors

Une fois par mois, les jeudis matin

Un jeudi par mois, en partenariat avec la bibliothèque Daniel Renoult, une séance de cinéma est organisée, suivi d'une discussion thématique libre.
> Les jeudis 15 mai et 19 juin

Visite théâtralisée du cimetière du Père Lachaise

Visite guidée par une comédienne, pour découvrir le cimetière d'une manière insolite.
> Le mardi 6 mai après-midi
> Tarif: 6,50€
> Sur inscription
> En transport en commun

Journée découverte du Familistère de Guise

Venez visiter le Projet de Godin, créé au XIXe siècle. Inspiré des idées utopistes, il offrait aux travailleurs des logements modernes et des services innovants pour l'époque.

> Le mercredi 25 juin de 8h30 à 19h
> Tarif: 6,50€
> Ouverture des inscriptions le 2 juin à 14h
> En car

Fête de quartier à l'orée du parc Montreau

Retrouvez le centre social et les associations du territoire pour un moment de détente et en musique. De nombreuses animations seront proposées et

plusieurs stands de restauration seront présents.

> Le samedi 7 juin après-midi

La programmation estivale est en cours de création, des ateliers d'arts plastiques, de cuisine et des sorties vous seront proposés. Le programme sera disponible à la mi-juin.

CENTRE SOCIAL GRAND AIR

40, rue du Bel Air

Horaires d'ouverture :
Lundi au mardi : 14h-18h30
Mercredi au vendredi : 9h30-18h30 (fermeture méridienne)
Samedi : 10h-12h30

En période de vacances scolaires le centre est ouvert du lundi au vendredi de 10h à 18h (pause méridienne). Fermeture estivale (15 jours).

> Référents seniors :
Mathilde Le Blé – référente et coordinatrice insertion-accès aux droits :
mathilde.lebel@montreuil.fr
Daryn Definel – animateur seniors :
daryn.definel@montreuil.fr
> Renseignements au 01 71 86 80 10

Comités senior.e.s

Le 1er lundi de chaque mois à 10h30 (les dates vous seront communiquées ultérieurement)

Le centre est un espace ressource pour les seniors et le comité est une instance ouverte et participative à tous les seniors volontaires qui souhaitent s'impliquer dans la vie de la maison de quartier. Une fois par mois, lors des Comités seniors, d'autres activités sont soumises à décisions. Les activités possibles sont nombreuses : vos idées et propositions sont les bienvenues.

> Entrée libre et gratuite

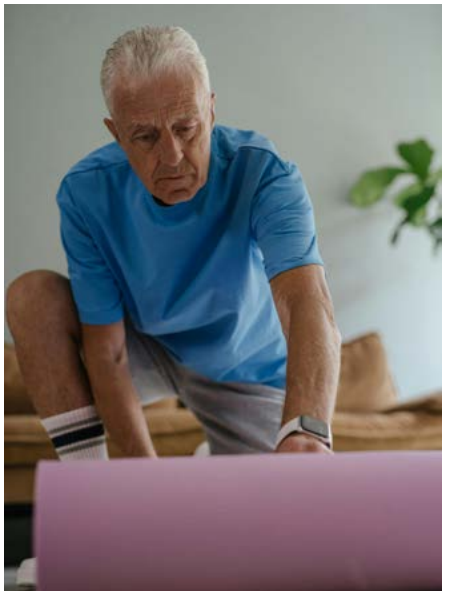
Cours d'informatique

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

Ces cours permettront aux seniors de se familiariser avec les outils du numérique, ils vont savoir comment fonctionne le web, car internet n'est pas que pour les jeunes, et comprendre certains principes fondamentaux de l'informatique (traitement, stockage, communication de l'information, etc.).

Cours de sophrologie/yoga

Tous les lundis de 17h à 18h



Cours de couture

Tous les lundis de 14h à 16h

La suite de la programmation définitive pour la période de mai à août vous sera communiquée ultérieurement. Projets :
- une sortie commune inter-centres en juin
- un repas aux mûrs à pêches
- des olympiades sportives au centre sportif Arthur Ashe

- et bien d'autres activités de loisirs et culturels
Le centre veille à diversifier ses propositions en matière de culture, sport, convivialité.
> Tarif: 5,50 €
> Pour avoir les informations sur nos programmations mois par mois, les seniors sont invités à se rendre sur le centre social pour intégrer le comité seniors

CENTRE SOCIAL LOUNES MATOUB

4/6, place de la République

Horaires d'ouverture :
Lundi au mardi : 14h-18h
Mercredi, jeudi et vendredi :
9h30-18h30 et 14h-18h

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

> Renseignements et inscriptions au 01 71 89 25 09

Comité seniors

Les vendredis de 13h30 à 15h

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

> Les vendredis 2 mai, 6 juin et 4 juillet
> Gratuit sans inscription

Sortie mensuelle seniors

Une fois par mois, partagez un moment dédié à la découverte, à l'échange et au partage entre seniors du quartier. Le programme des visites se définit lors des séances du comité senior.
> Tarif: 5,5 € par personne ou pass'senior
> Programme et inscription à l'accueil
- 1re sortie de mai : **musée Albert-Khan**
- En juin : **journée au Familistère de Guise**
(les dates vous seront communiquées ultérieurement)

Jeux de société

Les vendredis de 13h30 à 15h

Un vendredi par mois, profitez d'un temps convivial pour découvrir ou redécouvrir des jeux de société autour d'un café.
> Les vendredis 2 mai, 6 juin et 4 juillet
> Gratuit sans inscription

Cinéma et architecture

Pour cette année 2025, le comité seniors a décidé de proposer des sorties et activités autour du thème du cinéma et de l'architecture. Ainsi chaque mois rencontre, visite, atelier seront proposés sur ces thèmes.
- En mai : **visite guidée du Tribunal de Paris** (dates communiquée ultérieurement)
- Le 4 juin : **ciné-balade**
> Inscription à partir du 12 mai

Info retraite

Le jeudi 12 juin de 10h à 12h

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

Atelier de prévention PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) : Bien dans son assiette et Plus de pas

En partenariat avec le PRIF, le centre social vous propose des ateliers de prévention autour des thèmes de l'alimentation et de l'activité physique avec pour objectif de favoriser l'autonomie.
> Informations et inscriptions à l'accueil du centre social
> Gratuit

Stage informatique

Les mercredis de 14h30 à 16h30
Initiation au numérique pour se familiariser aux démarches en ligne sur ordinateurs et tablettes en partenariat avec le GRDR.
> Session de 5 séances
> Gratuit sur inscription
> Planning des sessions à l'accueil

Café mémoire

Les vendredis : 14h-16h
Un rendez-vous régulier pour travailler ensemble sa mémoire.
> Les vendredis 9, 16, 23 et 30 mai
> Les vendredis 13, 20 et 27 juin
> Gratuit sur inscription

MAISON DE QUARTIER/CENTRE SOCIAL LA NOUE-CLOS FRANCAIS

100, rue Hoche
> Renseignements par téléphone : 01 71 86 29 35

Atelier yoga

Les lundis de 10h30 à 12h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

Atelier Taï-Chi

Les mercredis de 10h à 12h (sauf le 2ème mercredi du mois et pendant les vacances scolaires)

Café seniors

Le dernier vendredi du mois de 10h à 11h30

Sorties découvertes (en transport)

Dates et lieux à déterminer lors des « cafés seniors »

Cours informatique

Les mercredis de 18h à 20h

Atelier cuisine du monde et dégustation

Les premiers et derniers jeudis du mois de 10h à 15h (ouvert au public adulte)

Cours de danse salsa

Les jeudis de 19h à 21h

Cours de couture

Les jeudis et vendredis après-midis

Atelier bien-être adulte

Un lundi par trimestre (esthétique, santé, fabrication de produits de beauté, manucure, pédicure, massage)
> Contacter le centre

Atelier mémoire

Les mercredis (heures et autres dates à déterminer)

CENTRE SOCIAL SFM

1, avenue du Président Salvador Allende
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h
> Tél. 01 48 57 67 12
> Pour tous renseignements, contact : Roselyne Duran

Comité seniors :

le 2ème lundi de chaque mois de 14h à 16h à SFM : informations, échanges, convivialité, choix et programmation d'activités, de sorties.

Atelier bien-être sophrologie

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

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

> Tarif 5€ la séance.

Cinéma au Méliès ou autre cinéma d'Est Ensemble

Deux fois par mois

> Participation de 2,50€

Découvertes culinaires sur le territoire

Une fois par mois

> Participation de 10€

Ateliers arts créatifs

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

> Gratuit

Sorties culturelles

Les jeudis après-midis (sauf pendant les vacances scolaires)

Visites d'expositions accompagnées dans les musées publics parisiens.

> Gratuité (participation financière très rarement)
> Transport à charge du participant

Jeux de société

Scrabble les jeudis de 14h à 16h à SFM

Balades urbaines

Une fois par mois

ORGANISÉES PAR LES ASSOCIATIONS

FABLAB LA VERRIÈRE

Fablab solidaire
La Fabrique de l'Espoir

Le fablab La Verrière est un lieu associatif ouvert à tous et toutes, situé à deux pas de la tour Altaïs! Nous vous accueillons tout au long de la semaine sur des temps dédiés. Besoin d'aide avec votre ordinateur, votre smartphone, votre tablette ou vos démarches administratives en ligne?

Participez aux ateliers informatique:

Permanence d'aide individuelle

Les mardis entre 14h et 17h

> 1h d'aide sur rendez-vous

Parcours découverte de l'ordinateur

6 séances pour apprendre à se servir de la souris, du clavier, découvrir les bases du traitement de texte.

Les vendredis de 14h à 15h30

Atelier thématique à la carte

Pour apprendre à se servir d'une clé USB, utiliser doctolib, envoyer un mail avec pièce jointe...

Les vendredis de 16h à 17h30

> Sur inscription, gratuit pour les adhérents
> Adhésion annuelle entre 10€ et 20€
> Pass numérique accepté

Envie de passer un bon moment en apprenant une technique du fablab

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

Les jeudis à 18h

> Sur inscription
> 5€ pour les adhérents
> Adhésion annuelle entre 10€ et 20€

Venez découvrir le fablab et les multiples possibilités d'activités lors de nos visites commentées un jeudi sur deux de 18h à 19h!

> Contacter Justine au 06 74 83 51 45
> Gratuit pour tous

TOURISME, LOISIRS ET CULTURE (TLC)

Tout au long de l'année des randonnées, des balades et des activités vous sont proposées. Une permanence accueil est ouverte à la maison des associations au 60, rue Franklin les mardis de 9h30 à 11h30. Possibilité de communiquer par mail : tlcmontreuil93@gmail.com

MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle

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

> Renseignements : 01 42 87 08 68

CENTRE SPORTIF ARTHUR ASHE

156, rue de la Nouvelle France

Programme d'activité physique adaptée collective. Plusieurs groupes en fonction des capacités.

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

Foulée Montreuilloise

Dimanche 4 mai de 10h à 16h

Course solidaire 2,5, 5 et 10km au profit de l'association À petit pas pour Lina, avec un village sportif adapté ouvert à tous pour toute la journée.

Forum santé

Place Jean Jaurès

Mercredi 14 mai de 10h à 18h

Stands d'information et dépistage santé et santé mentale organisé par la Direction de la santé, avec un parcours sport santé et bien-être.

Sport dans les parcs

Du dimanche 4 mai au dimanche 26 octobre de 10h à 11h

Activité gratuite, encadrée et adaptée à toute condition physique.

> Parc Montreau : kickboxing
> Parc des Beaumonts : renforcement musculaire
> Parc des Guillands : yoga

Un été à Arthur Ashe

Du mardi 8 juillet au vendredi 22 août de 11h à 14h

Activités sportives intergénérationnelles gratuites pour tous - sur inscription à l'accueil du centre (centre sportif Arthur-Ashe).

Activités sportives tout l'été aux quatre coins de la ville

De mi-juillet à mi-août de 10h à 12h

Une sélection d'activités sportives encadrées dans quatre terrains de proximité (Jean-Macé, Édouard-Vaillant, Montreau et Jean-Moulin - sous réserve).

BON À SAVOIR

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

Écrivains publics

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 5ème étage ou auprès du pôle seniors).

Transport adapté

Il s'agit d'un transport à la demande, pour des déplacements sur la commune, effectué au moyen d'un minibus adapté pour des seniors à mobilité réduite.
> Renseignements, tarifs et inscriptions auprès du service Solidarités du CCAS: 01 48 70 69 33

Dispositifs d'aide

Le forfait Améthyste (dispositif Départemental du 93), L'allocation Chèque Taxi (dispositif du Département 93) ou PAM 93.
> Renseignez-vous auprès du pôle gérontologie: 01 48 70 65 01

Agenda des aînés

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

Pass'senior 2025

Offert aux Montreuillois retraité.e.s 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).
> Disponible à l'accueil seniors (5e étage, tour Altaïs) tout au long de l'année sur justificatif d'âge et de domicile: 01 48 70 65 01

Rendez-vous des aidants

Une rencontre un samedi par mois de 10h30 à 12h, animée par une psychologue. Ces rencontres ne sont pas ouvertes aux professionnels.
Prochaines séances :
Les samedis 17 mai au Centre Social Lounes-Matoub, 4/6 place de la République et le samedi 14 juin à l'Antenne de quartier Gaston-Lauriau, 35 rue Gaston Lauriau

Carte IKARIA

Offre départementale vous permettant une gratuité pour une personne pour l'un des thés dansants organisés par le pôle seniors.

Carte d'adhésion

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

CONTACTS ET 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-Eluard**
10, rue Valette
01 48 57 66 56

5 **Bibliothèque Robert-Desnos**
14, boulevard Rouget-de-l'Isle
01 83 74 58 58

6 **Centre de quartier Branly amitié**
120, avenue du Président Salvador-Allende
01 48 54 86 22

7 **Centre de quartier des Ramenas**
149, rue Saint-Denis
01 55 86 28 91

8 **Centre de quartier Jean-Lurçat**
5, place du marché

9 **Centre de quartier Marcel-Cachin**
2, rue Claude-Bernard

10 **Centre social SFM**
1, avenue du Président Salvador-Allende
01 48 57 67 12

11 **Centre sportif Arthur-Ashe**
156, rue de la Nouvelle France
01 48 70 99 00 / 06 58 93 64 50

12 **Cinéma Le Méliès**
12, place Jean-Jaurès
01 83 74 58 20 (répondeur)

13 **Club André-Blain**
Boulodrome Joliot-Curie
5, place Charles-de-Gaulle

14 **Ensemble notre quartier**
118, avenue du Président Salvador-Allende
06 62 47 13 84

15 **Epicerie solidaire**
30, rue Saint-Antoine
01 83 64 37 24

16 **FabLab la verrière**
2, place du 19 mars 1962
01 57 42 40 99

17 **Maison de quartier & Centre social Espéranto**
Place Le Morillon
01 71 89 25 20

18 **Maison de quartier & Centre social Grand Air**
40, rue du Bel Air
01 71 89 80 10

19 **Maison de quartier Gérard-Rinçon**
30, rue Ernest-Savart

20 **Maison de quartier/centre social La Noue**
100, rue Hoche
01 71 86 29 35

21 **Maison de quartier & Centre social Lounès-Matoub**
4/6, place de la République
01 71 89 25 09

22 **Maison des associations**
60, rue Franklin
01 48 70 60 13

23 **Maison populaire**
9 bis, rue Dombasle
01 42 87 08 68

24 **Résidence autonomie des Blancs Vilains**
85, rue des Blancs Vilains
01 48 54 68 90

25 **Résidence autonomie les Ramenas**
41/43, av. du Colonel-Fabien
01 71 89 25 72

26 **Pôle de coordination gérontologique**
1 place, Aimé-Césaire
Tour Altaïs 5e étage
01 48 70 65 01

27 **Théâtre municipal Berthelot Jean Guerrin**
69, rue Marcelin-Berthelot
01 71 89 26 70

28 **Théâtre Public de Montreuil TPM**
10, place Jean-Jaurès
01 48 70 48 90

29 **Tourisme Loisirs et Culture**
60, rue Franklin

NOISY-LE-SEC
ROMAINVILLE
ROSNY-SOUS-BOIS
BAGNOLET
FONTENAY-SOUS-BOIS
PARIS
VINCENNES
SAINT-MANDÉ
Mairie
Opale
Secteur 1 : Bas Montreuil/République Etienne-Marcel/Chanzy–Bobillot
Secteur 2 : La Noue/Clos Français Villiers/Barbusse
Secteur 3 : Solidarité/Carnot–Centre-Ville Jean-Moulin/Beaumonts
Secteur 4 : Ramenas/Léo-Lagrange Branly/Boissière
Secteur 5 : Bel Air/Grands Pêchers/ Signac/Murs à pêches
Secteur 6 : Ruffins/Théophile-Sueur Montreau-Le Morillon

Ville de Montreuil - Direction de la communication - Mai 2025 - Graphisme : Milèna Laïli

CCAS

Montreuil.fr