

PROGRAMME
JANVIER
AVRIL
2026



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



CAP SUR
LE
BIEN-ÊTRE

Activités Loisirs Sorties



ccAs M
Montreuil.fr

ÉDITO

Chaque début d'année est un nouveau souffle. Pour bien lancer 2026, nous vous proposons de faire ensemble un pas de côté et de prendre le temps de se choyer et de ralentir dans un monde qui va de plus en plus vite.

Ces derniers mois ont été très riches, avec entre autres le grand bal d'automne, la Semaine Bleue, notre programmation autour du Moyen-Âge, les colis de fin d'année et les emblématiques repas du Nouvel An.

En ce début d'année, nous vous proposons des moments de douceur. Retrouvons-nous autour d'aromathérapie, d'un bain sonore, d'une exposition sur le sommeil, d'un atelier d'esthétique et d'une randonnée printanière.

Nous vous proposons aussi des moments festifs et conviviaux, d'un goûter dans un cabaret parisien à une croisière nocturne en bateau-mouche, et des moments créatifs et pratiques, comme l'atelier de réparation à la bibliothèque d'objets de Montreuil.

En 2026, nous continuons à faire de Montreuil une ville où l'on se retrouve pour avancer ensemble avec bienveillance et détermination.

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.9
ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ	P.11
CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS	P.16
PAR LES STRUCTURES PARTENAIRES	P.19
BON À SAVOIR	P.40
CONTACTS	P.42

INFOS PRATIQUES



► Pôle activités seniors

*Tour Altaïs (5^e 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
tous les 15 jours dans les
points de distribution
habituels et dans le
Montreuillois, rubrique
"agenda des aînés", ou
rejoignez le groupe Whatsapp
via le QR page 40.

Ces activités sont réservées
aux retraités habitant
Montreuil, sauf pour le
bal et le thé dansant
accessibles selon les places
disponibles aux retraités non
Montreuillois.

Pour les pré-inscriptions, merci
de téléphoner uniquement
durant les journées dédiées,
sans laisser de message, en
notant que cet appel ne vaut
pas inscription définitive.
Les places étant limitées,
la priorité est accordée aux
personnes n'ayant jamais
participé à une sortie, puis aux
participants selon l'ancienneté
de leur dernière activité.

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

► Pôle de coordination gérontologique

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

**Ouvert tous les matins
sans rdv de 8h30 à 13h,
fermeture le jeudi matin**

Le pôle de coordination
gérontologique accueille
les retraité·e·s ou les plus
de 60 ans et leurs familles.
Ce guichet unique vous
accompagne et vous informe
sur vos droits, les aides
sanitaires et sociales, ainsi
que les services de maintien à
domicile. Il vous accompagne
au quotidien et vous oriente

vers les intervenants adaptés.

> *Les après-midis sur
rendez-vous uniquement*

► Pass senior

Le pass senior sera reconduit
pour 2026 et sa mise à
disposition se fera aux repas
du nouvel an fin janvier,
et dès février à l'accueil
du pôle de coordination
gérontologique. Pour
bénéficier du pass il faut avoir
au moins 60 ans et résider à
Montreuil. Un pass senior par
personne et par an.

> *Tél. 01 48 70 65 01*



► L'adhésion

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

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

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

TEMPS FORTS DU SERVICE PERSONNES ÂGÉES



JEUDI 5 FÉVRIER DEFIL'CRÊPES

Hôtel de Ville

À la maison de quartier Jean Lurçat, le pôle lance les festivités du mardi gras et vous propose de vous déguiser en votre idole et de défiler au son musical de votre choix, le jury et le public éliront le meilleur costume. Vous reprendrez des forces avec de bonnes crêpes et retournerez sur la piste grâce à une sélection musicale adaptée à cette journée conviviale, rythmée par le défi du défilé.

- > *Pré-inscriptions par téléphone les 26 et 27 janvier*
- > *Gratuit*

JEUDI 19 FÉVRIER CROISIÈRE MUSICALE AUX VEDETTES DE PARIS

Hôtel de Ville

Embarquez au pied de la Tour Eiffel pour une croisière musicale apéro sur la Seine avec les Vedettes de Paris. Profitez d'une ambiance festive et détendue au coucher du soleil, entre amis, en couple et en compagnie des agents du pôle activités, tout en admirant les plus beaux monuments de la capitale. Laissez-vous porter par une playlist entraînante et le charme des lumières de Paris.

- > *Pré-inscriptions par téléphone les 9 et 10 février*
- > *Tarif de 5€ à 25€ en fonction du quotient familial*



PRÉ-INSCRIPTIONS SÉJOUR ÉTÉ

DU 6 AU 13 JUIN SÉJOUR CHIC ET MARIN À LA BAULE

**Avec le Village Club
du Soleil**

Sur la côte d'Amour, proche du Parc naturel régional de la Brière, l'élégante station balnéaire de La Baule s'étire sur l'une des plus belles baies du monde offrant une plage de 9 km de sable blond et un microclimat particulièrement doux et ensoleillé. Le Village club du soleil est une station dynamique qui vous accueille été comme hiver dans un cadre idyllique et qui ne manque pas de chic.

DU 27 JUIN AU 4 JUILLET

SÉJOUR CHARME ET NATURE À VAISON- LA-ROMAINE

Avec le Village vacances Léo Lagrange le Hameau des Oliviers

Ce Village-vacances est le lieu idéal pour passer un séjour placé sous le signe du tourisme vert. Situé en pleine nature, il se trouve à une quinzaine de minutes à pied du centre-ville de Vaison La Romaine, village hautement réputé pour son histoire, son patrimoine et son art. Parmi les nombreuses activités sportives et culturelles proposées, venez tisser des liens et créer des souvenirs. À chacun ses loisirs, l'équipe d'animation s'occupe de tout !



DU 13 AU 20 SEPTEMBRE

SÉJOUR FARNIENTE ET SOLEIL À BALARUC-LES-BAINS

Avec Village Club Mileade

Au bord de l'étang de Thau, découvrez la quiétude d'une région qui vous offre ses trésors et ses saveurs. Flânez à Sète, découvrez Mèze et Bouzigues ou lézardez sur la plage de la Corniche. Offrant une vue imprenable sur Sète et le Mont Saint-Clair, à 50m du nouvel établissement thermal et 5 min à pied du centre-ville de Balaruc-les-Bains, le Village Club vous offre apaisement et plaisir pour des vacances déconnexion

- > *Pré-inscriptions par téléphone du 9 au 27 mars*
- > *Les séjours ne sont pas dédiés aux PMR, en revanche ces dernières peuvent venir avec un accompagnateur. Que ce soit un proche ou un professionnel et quelque soit son âge, l'accompagnateur bénéficiera des tarifs du programme Seniors En Vacances.*

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

JEUDI 12 MARS (APRÈS-MIDI)

► Goûter cabaret



Venez faire une pause gourmande et festive au cabaret l'Artishow... le seul cabaret parisien à proposer un spectacle transformiste traditionnel et original. Des tableaux d'ambiance, drôles ou émouvants, rythment les spectacles, et des chansons connues sont réinterprétées de façon inattendue.

- > *Pré-inscriptions par téléphone les 2 et 3 mars*
- > *Tarif de 10 € à 30 € en fonction du quotient familial*

JEUDI 30 AVRIL

► Journée châtelaine à Savigny

Envie de remonter le temps ? Direction le domaine de la Grange-la-Prévôté, un lieu chargé d'histoire, autrefois propriété du général Bernadotte et de Désirée Clary, future reine de Suède.

Au programme : visite guidée du château et de son parc classé, déjeuner au restaurant, puis balade en calèche pour profiter pleinement du domaine.

> *Pré-inscriptions par téléphone les 20 et 21 avril*

> *Tarif de 15€ à 55€ en fonction du quotient familial*



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

ORGANISÉES ET
ACCOMPAGNÉES
PAR LE PÔLE
ACTIVITÉS SENIORS

**2 LUNDIS PAR
MOIS – DE
MI-JANVIER À JUIN
(DATES INDIQUÉES
ULTÉRIEUREMENT)**

► Atelier théâtre

Pour la quatrième année consécutive, le Théâtre municipal Berthelot – Jean Guerrin propose un atelier de théâtre dédié aux talents seniors.

Au fil des séances, les participant-e-s explorent le jeu théâtral à travers improvisations, jeux de scène et exercices ludiques, pour aboutir à la création d'un mini-spectacle.

> *Inscription obligatoire par téléphone jusqu'au 30 janvier*

> *Gratuit*

LES VENDREDIS DE 14H À 16H LES 20 FÉVRIER, 13 ET 27 MARS, 10 ET 24 AVRIL

Bibliothèque Robert-Desnos

► Atelier philo

Sans prérequis, ce groupe animé par un professionnel vous offre l'occasion de réfléchir au sens de la vie et de découvrir la pensée de philosophes. Les thèmes, choisis par vous, peuvent inclure amour, bonheur, nature, langage, mort, science, etc.

- > Pré-inscriptions par téléphone jusqu'au 10 février
- > Gratuit

LES MARDIS DE 14H30 A 15H30 LES 20 ET 27 JANVIER, LES 3, 10 ET 17 FÉVRIER, LES 10, 17, 24 ET 31 MARS, LES 7 ET 14 AVRIL

► Atelier boxe adaptée

La boxe adaptée est excellente pour se muscler, se défouler, mais aussi pour améliorer ses capacités cognitives, son équilibre et sa mémoire. Ouvert à tous, aucun prérequis..



- > Informations communiquées dans le Montreuillois de fin décembre mais vous pouvez appeler s'il reste des places.
- > Tarif: Gratuit

LUNDI 9 FÉVRIER (APRÈS-MIDI)

► Aromathérapie

Antenne de vie de quartier
Marcel Cachin

Découvrez les bienfaits de l'aromathérapie lors d'un atelier convivial et adapté à vos besoins. Apprenez à utiliser les huiles essentielles pour améliorer votre sommeil, apaiser vos tensions et renforcer votre bien-être au quotidien.

- > Pré-inscriptions par téléphone les 2 et 3 février
- > Gratuit

JEUDI 12 FÉVRIER (JOURNÉE)

► 1^{re} journée Esthétique solidaire

Participez à cet atelier organisé par le pôle et en collaboration

avec une école d'esthétique. Profitez d'un moment de bien-être et d'échanges intergénérationnels pour prendre soin de vous à moindre coût. Vous rencontrerez des élèves et leurs professeurs pour vous conseiller (coiffure, soin du visage, des mains, une pause « dégustative », conseil en optique, pause repas incluse).

- > Pré-inscriptions par téléphone les 2 et 3 février
- > Tarif unique de 20€



VENDREDI 13 FÉVRIER (APRÈS-MIDI)

► Enregistrement de l'émission « Roue de la Fortune »

Venez assister à l'enregistrement de l'émission culte, encourager les candidats qui tenteront de faire fortune en trouvant les mots et les phrases cachés, et espérant tomber sur les plus grandes sommes d'argent présentes sur la roue!

- > Pré-inscriptions par téléphone le 4 et 6 février
- > Gratuit

JEUDI 26 FÉVRIER (APRÈS-MIDI)

► Après-midi contes au théâtre

Un enfant rêve devant le vol d'un faucon, trois bossus jonglent, un âne devient roi... Des contes qui associent en un cocktail savoureux, la truculence et la délicatesse du Moyen-Âge. Intermèdes musicaux par la Vielle à roue d'An-Cath, et le bouquet de Flûtes de Ralph.

- > Inscriptions auprès du théâtre Berthelot au resa.berthelot@montreuil.fr ou par téléphone au 01 71 89 26 70
- > Gratuit et pour tous publics : amenez vos enfants et petits-enfants !"

LUNDI 2 MARS (APRÈS-MIDI)

► Atelier d'auto- massage, respiration et relaxation

Venez apprendre des techniques d'auto-massage du visage et du crâne avec une naturopathe professionnelle. Au-delà des gestes de relaxation que vous allez découvrir et que vous pourrez reproduire à la maison se cachent d'autres bienfaits tonicité de la peau et

réduction des signes de fatigues, apaisement du système nerveux, soulagement d'éventuelles douleurs, etc.

- > Pré-inscriptions par téléphone le 23 et 24 février
- > Gratuit



MARDI 24 MARS (APRÈS-MIDI)

► 2^{ème} journée Esthétique Solidaire

Voir activité du 12 février.

- > Inscriptions par téléphone les 16 et 17 mars
- > Tarif unique de 20€

JEUDI 26 MARS

► Atelier réparation d'objets à la BOM

La Bibliothèque d'Objets de Montreuil permet d'emprunter des objets peu utilisés et de s'initier à la réparation. Ce collectif promeut une

consommation responsable et le lien social. Venez réparer un aspirateur, un grille-pain ou tout autre objet lors d'un atelier découverte de co-réparation.

- > Inscriptions par téléphone les 16 et 17 mars
- > Gratuit



JEUDI 2 AVRIL (APRÈS-MIDI)

► Bains Sonores

Venez découvrir une technique de méditation basée sur les vibrations sonores venue tout droit d'Asie. En participant à ce moment votre système nerveux sera apaisé grâce aux vibrations qui favoriseront un état de détente profond.

- > Inscriptions par téléphone les 23 et 24 mars
- > Tarif de 2€ à 17€ en fonction du quotient familial

JEUDI 9 AVRIL (APRÈS-MIDI)

► Théâtre Forum autour de la vie affective et sexuelle des seniors

Théâtre des Roches

«Always Valentines» et la compagnie 6T-Théâtre vous propose une action en deux temps. D'abord une pièce de théâtre

originale intitulée « Comme au premier jour », suivi d'une conférence animée par Céline Candillier, médecin psychiatre et sexologue. Venez sans tabou pour libérer la parole, avec bienveillance, humour expertise.

- > Inscriptions par téléphone le 30 et 31 mars
- > Gratuit



VENDREDI 10 AVRIL (APRÈS-MIDI)

► Matinée bien être près de chez vous

Venez (re)découvrir la piscine des Murs à Pêches et offrez-vous une matinée bien être, détente et convivialité... Prendre soin de vous est essentiel, alors rejoignez-nous! Au programme séance de Janzu aquatique et accès à l'espace bien être (Sauna, hammam, jacuzzi).

- > Inscriptions par téléphone le 30 et 31 mars
- > Tarif de 2€ à 14€ en fonction du quotient familial

MARDI 14 AVRIL

► 3^{ème} journée Esthétique Solidaire

Voir activité du 12 février.

- > Inscriptions par téléphone les 6 et 7 avril
- > Tarif unique de 20€

JEUDI 16 AVRIL (MATIN)

► VISITE PROMENADE AUTOUR DES CHAMPS-ÉLYSÉES

Du pont Alexandre III aux jardins des Champs-Élysées et du Grand au Petit Palais en passant par le théâtre de Guignol, cette promenade vous entraîne à la découverte des petits et grands monuments qui racontent l'aventure du quartier de l'Exposition Universelle de 1900.

- > Inscriptions par téléphone le 6 et 7 avril
- > Tarif de 2€ à 14€ en fonction du quotient familial

JEUDI 23 AVRIL

► RANDONNÉE SUR « LA VÉGÉTALE »

La Végétale est une voie verte pour les piétons et mobilités douces de 17km reliant Créteil à Santeny. Ce parcours sécurisé traverse parcs, espaces naturels et sites patrimoniaux du sud-est parisien. Au retour, nous emprunterons le premier téléphérique d'Île-de-France, inauguré en décembre dernier. Apporter son pique-nique.

- > Pré-inscriptions par téléphone les 16 et 17 avril
- > Gratuit

CONVIVIALITÉ DE QUARTIERS

ORGANISÉES PAR DES SENIORS BÉNÉVOLES DANS LES CENTRES DE QUARTIER

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

CENTRE DE QUARTIER JEAN-LURCAT

Place du Marché

► **Moment convivial autour d'un goûter**

Tous les après-midis de 15h
à 18h du lundi au vendredi

► **Loto**

> Inscription auprès de Félix
au 06 89 39 39 12

► **Belote, tarot et scrabble**

Tous les lundis
et les vendredis

> 14h-18h



► **Ping-pong**

Du lundi au vendredi

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

> 15h-18h

> Inscription auprès de
Dominique au 06 12 72 57 05
> Gratuit

► **Bridge**

Tous les mardis

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

> 14h-18h

CENTRE DE QUARTIER MARCEL-CACHIN

2, rue Claude Bernard

► **Jeux de société divers avec goûter**

Tous les Lundis

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

> Animation encadrée par
Sylvie

> 13h30-16h30

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

MAISON DE QUARTIER GÉRARD RINCON

30, rue Ernest-Savart

► **« Les mardis du quartier »**

Les mardis

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

> 14h-18h

ENSEMBLE NOTRE QUARTIER

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



► Café seniors

Les mardis

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

> 14h30-17h30

> Tarif: uniquement Adhésion
2025/2026: 14€

► Sophrologie pour tous

2 vendredis par mois

Comment la sophrologie aide à réduire les tensions au quotidien, créer un nouveau lien avec son corps. La dynamique de groupe permet à chacun d'évoluer dans un cadre bienveillant et d'entretenir des échanges enrichissants.

> Sur inscription

> Tarif: participation financière
5€/séance

► Gym Douce

Centre de quartier Branly Boissière
120 avenue Salvador Allende.

Les jeudis (hors vacances scolaires)

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

> 9h30-10h30

> Tarif: Cotisation annuelle:
Adhésion 2025/2026: 14€,
cours: 66€. Total 80€



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

Tous les mardis

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

> 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

► **Jeu du Petit Bac**

Rendez-vous avec Valérie

Les mercredis 11 février,
11 mars et 15 avril

> 14h30

> Accès libre et gratuit



► **Des jeux et des mots**

Rendez-vous avec Valérie

Les mercredi 21 janvier,
18 février, 18 mars et 29 avril

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

> 14h30

> Accès libre et gratuit.

► **Loto**

Un vendredi par mois à 14h30

> Inscriptions à la résidence

> Tarif: 8€

Le 23 janvier

> Inscription jusqu'au
lundi 19 janvier

Le 20 février

> Inscription jusqu'au
mardi 17 février

Le 20 mars

> Inscription jusqu'au
mardi 17 mars

Le 24 avril

> Inscription jusqu'au
mardi 21 avril

► **Cinéma à la résidence**

Rendez-vous avec Samia

Les mercredis 25 février,
25 mars, et 22 avril

> 14h15

> Accès libre et gratuit

► **Poésie**

Rendez-vous avec Atika

Le mardi 28 janvier
et les vendredis 27 février
et 27 mars

> 14h30

> Accès libre et gratuit

ORGANISÉES PAR LA DIRECTION DU DÉVELOPPEMENT CULTUREL



CINÉMA LE MÉLIÈS

En partenariat avec le CCAS et
le conseil des aînés, le cinéma
Le Méliès propose aux retraités
de Montreuil une projection
les 1er et 3e vendredis du mois,
suivie d'échanges et d'une
collation conviviale.

Rendez-vous les 23 janvier,
6 et 20 février, 6 et 20 mars,
3 et 17 avril 2026..

Renseignements:

[http://meliesmontreuil.fr/
FR/113/seances-seniors.html](http://meliesmontreuil.fr/FR/113/seances-seniors.html)

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

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

THÉÂTRE MUNICIPAL BERTHELOT - JEAN GUERRIN

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

Le Théâtre Public de Montreuil
est un lieu convivial, ouvert à
toutes et à tous. Soyez les bien-
venu-es pour le visiter, boire un
café, jouer à des jeux de société
ou rêver!

► **RIP**

Vendredi 23 janvier à 20h

Très librement inspiré de La
Mort d'Ivan Illitch de Léon
Tolstoï, RIP est un fantasma
délirant sur le sens de la mort
et de la vie. Avec humour,



le Collectif Attention Fragile aborde la question de la relation à notre condition mortelle, à nos illusions de toute puissance, à la spiritualité, au rituel, à la mémoire.

> Théâtre - 1h10

> Tarif préférentiel

► MONTE-CRISTO d'après le roman d'Alexandre Dumas

Mercredi 18 février à 20h

Jeudi 19 février à 14h et à 19h

Vendredi 20 février à 14h
et à 20h

Samedi 21 février à 17h

L'adaptation du roman d'Alexandre Dumas est un véritable exploit scénique. Les trois interprètes incarnent une multitude de personnages, transportant le public à travers les nombreuses péripéties.

> Théâtre - 1h40

> Tarif préférentiel de 5€

► LES POUPÉES GRECQUES (Festival Contes en Stock)

Mercredi 25 février à 15h

La cour des Contes vous invite à redécouvrir ces références, parfois connues, tout simplement comme des contes. Reparcourir ensemble ces "totems" de la culture classique, sans décors

ni costumes, nourris de l'imagination et de la parole nue pour leur donner leur forme première.

> Durée: 1h

> Tarif préférentiel: 4€

► CEREBRO

Mercredi 15 avril à 20h

Et si l'on vous révélait vos secrets les mieux gardés ? Bienvenue dans Cerebro, un faux programme de développement personnel conçu pour libérer votre plein potentiel. Entre humour et manipulation, ce spectacle questionne nos rapports de confiance et nous invite à éveiller notre vigilance.

> 1h15 - Mentalisme - magie
nouvelle

> Tarif préférentiel de 5€

THÉÂTRE PUBLIC DE MONTREUIL – TPM

10, place Jean Jaurès

> La billetterie et le café du TPM sont ouverts du mardi au vendredi, de 15h à 19h, les samedis et dimanches dès 14h les jours de représentation.

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

> Tarif seniors de plus 65 et
plus: 16€

► CHASELAY ET AUTRES MASSACRES de Eva Doumbia

Du 14 au 24 janvier

Avec ce nouveau spectacle, Eva Doumbia poursuit sa trilogie commencée avec *Le lynch*, accueilli en 2024 au TPM lors de Quartiers d'artistes. Cette fois-ci, elle nous plonge dans la période trouble de la Seconde Guerre, interrogeant ses liens avec la politique coloniale de l'époque et la mémoire collective qui lui a survécu.



► GERMAINE ET SARAH 1943 de Eva Doumbia

Du 16 au 23 janvier

En 1943, Germaine Guillotin reçoit les lettres de son amie Sarah Rotmentz, déportée à Drancy et disparue. Eva Doumbia fait revivre cette amitié mise à l'épreuve par l'horreur de la déportation.

► DIALOGUE AVEC CE QU'IL SE PASSE de Adrien Béal

Du 28 janvier au 6 février

Qu'il nous échappe, s'accélère, ou que nous soyons en train de le perdre, le temps est la matière principale de toutes nos existences. Avec cette nouvelle création, Adrien Béal et Nicolas Doutey s'entourent de six acteur·rices pour mettre en jeu nos expériences du temps.

► NOUS OU LE PARADOXE DU HÉRISSON de Muriel Imbach

Du 12 au 20 février 2026

Aujourd'hui les modèles de famille sont multiples et tous différents, quel est alors le point commun pour « faire famille » ? La metteuse en scène s'emploie à répondre à cette question à travers une proposition ludique à hauteur d'enfant.

► FAIRE LE BEAU de Bérangère Vantusso

Du 12 au 20 mars 2026

Et si l'habit faisait le moine ? Dans un cortège joyeusement loufoque et en perpétuelle transformation, la metteuse en

scène et marionnettiste questionne le rapport aussi intime que politique que nous entretenons avec nos habits.

► QUARTIERS D'ARTISTE

dédié à Gaëlle Bourges, artiste associée

Du 1^{er} au 25 avril 2026

Chaque saison, le TPM donne carte blanche à un-e artiste ! Ainsi, retrouvez des propositions de spectacles, d'ateliers, de conférences et bien d'autres rendez-vous divers et laissez-vous entraîner par cette myriade de projets en tous genres !

► OVTR (ON VA TOUT RENDRE),

Gaëlle Bourges

Du 1^{er} au 7 avril 2026

Gaëlle Bourges a l'art de remettre les idées en place ! Dans un geste salvateur et politique, elle retrace le destin de l'une des six cariatides de l'Acropole d'Athènes, victime



d'un vaste pillage orchestré par un aristocrate britannique au début du XIX^e siècle.



► (La bande à) LAURA,

Gaëlle Bourges

Du 10 au 16 avril 2026

Gaëlle Bourges plonge dans le célèbre tableau d'Édouard Manet, Olympia, peint en 1863 et qui fit scandale à l'époque, pour redonner une place aux femmes dans l'art, qu'elles soient modèles ou peintres.

► COLO LASCAUX,

Gaëlle Bourges

Du 20 au 25 avril 2026

De l'incroyable découverte de la grotte de Lascaux, Gaëlle Bourges a créé un spectacle, Revoir Lascaux (2017), qui interroge notre regard sur l'art préhistorique et son héritage. À l'occasion de Quartiers d'artistes, la chorégraphe propose à un groupe de jeunes de s'emparer de cette pièce pour en livrer leur propre version.



CONSERVATOIRE PINA-BAUSCH

Conservatoire de Montreuil
Auditorium au 13, avenue
de la Résistance

- > Renseignements par téléphone au 01 83 74 57 90
- > Tous les spectacles sont gratuits sur réservation (les liens des réservations sont disponibles un mois avant chaque spectacle)
- > Entrée libre

► CONCERT DE L'ORCHESTRE DES ÉTUDIANTS DES CONSERVATOIRES D'EST ENSEMBLE

Dimanche 15 février 2026 – 16h

► PIERRE ET LE LOUP

Vendredi 20 février – 19h

Samedi 21 février – 16h

► GUITARISSIMO

Dimanche 29 mars – 17h

► COMPOSITEURS RUSSES DU XX^{ÈME} SIÈCLE EN EXIL

Mardi 7 avril – 19h

► JE VOULAIS TE DIRE ...

Vendredi 17 avril – 19h

ORGANISÉES PAR LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

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

Bibliothécaire référente senior : Nadia Zbairi,
nzbairi@est-ensemble.fr,
01 83 74 58 67 / 01 83 74 58 95

DANS TOUTES LES BIBLIOTHÈQUES DE MONTREUIL

Les bibliothèques de Montreuil proposent aux seniors des ressources adaptées : plus de 1000 livres en gros caractères, 1200 livres audio, DVD en audiodescription ou sous-titrés, ainsi qu'un fonds « Facile à lire ».

Les seniors sont invités aux

animations, rencontres et concerts, et peuvent rejoindre les clubs de lecture pour partager avis et envies autour d'un café.

BIBLIOTHÈQUE COLONEL-FABIEN

118, avenue Colonel-Fabien
01 48 57 64 41

► Club lecture

Un samedi tous les 2 mois à 11h: le 31 janvier et le 4 avril

BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette
01 48 57 66 56

► Club lecture

Le premier jeudi de chaque mois à 15h: le 5 février, le 5 mars et le 2 avril

BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le Morillon
01 48 54 77 17

► Club lecture

Un samedi par mois à 11h: le 24 janvier, le 14 février, le 28 mars et le 18 avril

La bibliothèque organise aussi:

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

Un jeudi par mois à 9h45

Assistez à la 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 janvier, 5 février, 19 mars et 9 avril
> Gratuit et sans inscription

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

Un mercredi par mois à 15h

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

► Animation mensuelle pour tous les seniors

85, rue des Blancs-Vilains

Un mardi par mois à 14h30

Les mardis 27 janvier, 24 février, 31 mars et 28 avril

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

Un samedi par mois à 10h30: le 21 février, le 14 mars et le 18 avril

► Initiation au piano

Un samedi par mois à 10h30, de février à juin

Initiez-vous au piano ! Votre guide vous donnera des clefs pour progresser seul-e, avec quelques notions de base.



► La soirée jeux

> Le vendredi 13 février à 19h: jeux du hasard et de la chance à partir de 10 ans

> Le vendredi 17 avril à 19h: soirée ados/adultes, à partir de 15 ans

Découvrez de nouveaux jeux de société, rencontrez d'autres joueuses et joueurs, débutant-es ou confirmé-es, et défiez les bibliothécaires lors des soirées jeux des bibliothèques !

► Atelier de conversation

Les mardis 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 10 et 24 mars et 7 avril à 18h30

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

► A propos

La bibliothèque propose un rendez-vous régulier en deux temps autour du débat d'idée :

- le samedi, découvrez un livre en lecture par arpentage, une méthode de lecture collective où chacun-e lit une partie de l'ouvrage.
- la semaine suivante, échangez avec l'auteur ou l'autrice lors d'une rencontre publique.

Prochaines séances :

Vincent Tiberj

"La droitisation française : mythes et réalités" :

- Arpentage le samedi 24 janvier de 10h à 13h sur inscription auprès des bibliothèques
- Rencontre publique avec l'auteur le jeudi 29 janvier à 19h

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



Un temps pour aborder le numérique par des sujets précis et concrets.

2 samedis par mois de 10h30 à 12h, animé par les bibliothécaires :

Les bonnes pratiques pour naviguer sur Internet

> Les 10 et 17 janvier

Apprivoiser son smartphone

> Les 7 et 14 février

Lettres administratives : et si l'IA vous donnait un coup de main ?

> Les 14 et 21 mars

Se sentir à l'aise avec un ordinateur | Niveau débutant

> Les 4 et 11 avril

ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION EMMAÜS CONNECT

1 vendredi par mois de 14h30 à 16h30

Traitement de texte avec LibreOffice

> 16 janvier

Les bases d'utilisation d'un tableur avec LibreOffice

> 20 février

Naviguer sur internet

> 20 mars

Se familiariser avec l'utilisation d'un Smartphone Android

> 17 avril

> Sur inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires

Permanences numériques
Tous les mercredis de 16h à 18h

Un rendez-vous individuel en accès libre sur le sujet de votre choix avec les bénévoles de l'association

> Sur inscription par téléphone ou auprès des bibliothécaires

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

Donnez vie à vos idées musicales avec la M.A.O. ! Cette initiation vous transmet les bases techniques pour produire un morceau de A à Z. Et pour aller plus loin, des cours de perfectionnement sont accessibles gratuitement en ligne.

Logiciel : Cubase 12 Artist (Steinberg)

- > Pré-requis : maîtrise de l'ordinateur. (La pratique d'un instrument est un plus, mais pas indispensable).
- > Accessible sur inscription à l'espace musique à partir de 16 ans.
- > Durée 1h
- > Prenez rendez-vous en espace musique ou par téléphone au 01 83 74 59 64

► Club histoire

Les amateur·rices d'histoire se retrouvent pour explorer des sujets variés (politique, conflits, histoire ancienne, moderne ou contemporaine) à travers des exposés réalisés par des passionné·es.

Un village ardéchois du XVI^e siècle à aujourd'hui

> 22 janvier à 19h

La résistance chez les cheminots de Villeneuve Saint Georges

> 17 février à 19h

Mouvement syndical et mouvement féministe aux XIX^e et XX^e siècle

> 12 mars à 19h

- > Plus d'informations en bibliothèque et sur le site : <https://montreuil.bibliotheque-estensemble.fr>
- > Animations ouvertes à tous les publics



► Soirée du doc

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

- > Renseignements auprès des bibliothécaires



► **Concert ZicaMontreuil**

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

Nelson B. Le Bronx, concert country folk

> 31 janvier à 16h

Lisa Portelli, concert chanson française électro

> 21 mars à 16h

► **Mini Clé pour une musique autour de la guitare brésilienne**

Découvrez la musique brésilienne dans les quatre bibliothèques de Montreuil à l'occasion de conférences musicales (dates à venir)

> Avril

► **Printemps des poètes 21 mars de 14h à 17h**

Atelier d'écriture: écrire une chanson avec Lisa Portelli sur le thème de la liberté

> Sur inscription au préalable

► **Festival Hors Limites**

Du 27 mars au 11 avril 2025

Le festival de littérature contemporaine Hors Limites est de retour!

> Animations ouvertes à tous publics

ORGANISÉES
PAR LES CENTRES
SOCIAUX

MAISON DE QUARTIER CENTRE SOCIAL ESPÉRANTO

Place le Morillon

Bus 122: arrêt Le Morillon

En fonction des besoins et envies de la population des quartiers Montreuil, Le Morillon, Les Ruffins. Des sorties et animations sont régulièrement proposées.

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:
Alexis Lhoste

► **Comités seniors**

Espace Romain Rolland

56, rue des Blancs-Vilains

**1 jeudi par mois,
accueil à partir de 9h30
début du comité à 10h**

**Les jeudis 22 janvier, 12
février, 26 mars et 16 avril**

Cette instance participative permet aux seniors volontaires de s'impliquer dans la vie de leur quartier. Chaque mois, de nouvelles activités sont soumises à décisions parmi de nombreuses possibilités.

> Entrée libre et gratuite
(sans inscription)



► **Ciné-seniors**

**Une fois par mois, le matin
Les jeudis 5 février, 19 mars
et 9 avril**

En partenariat avec la bibliothèque Daniel Renoult, une séance de cinéma est organisée, suivi d'une discussion thématique libre. Le film est sélectionné par les habitants lors des comités seniors.

► **Atelier de prévention PRIF (Prévention Retraite Île-de-France)**

Atelier vitalité.

> Prévu début 2026

► **Sorties culturelles**

Théâtre:

**Germaine et Sarah 1943
À la bibliothèque Daniel
Renoult**

Le jeudi 22 Janvier à 18h

À travers une correspondance réelle, le spectacle retrace l'amitié entre Germaine et Sarah, déportée à Drancy en 1943. Deux comédiennes font revivre ces échanges poignants sur les dangers de la xénophobie et de la violence.

> Entrée libre sur réservation

**(La bande à) LAURA
Au TPM**

Le Lundi 13 Avril à 14h30

Ce spectacle revisite l'Olympia de Manet en mettant en lumière ses deux modèles, Victorine et Laure, la servante noire longtemps oubliée. Mêlant danse, théâtre et arts visuels, Gaëlle Bourges propose une relecture vivante et interroge la place des femmes dans l'histoire de l'art..

> 8€ par personne

CENTRE SOCIAL GRAND AIR

40, rue du Bel Air

Horaires d'ouverture :

Lundi et 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).

> Référents seniors :

Mathilde Le Blé – référente
et coordinatrice insertion-
accès aux droits :

mathilde.lebel@montreuil.fr
Daryn Definel – animateur
seniors

► Comités seniors

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

Cette instance participative
permet aux seniors de s'impli-
quer dans la vie de leur quar-
tier. Chaque mois, de nouvelles
activités sont soumises à déci-
sions parmi de nombreuses
possibilités.

> Entrée libre et gratuite

► Cours de sophrologie/yoga

Tous les lundis de 17h à 18h



► Atelier céramique

Tous les lundis de 14h à 16h

> Sur inscription

> Tarif : 5,50 €

► Marche nordique

1 à 2 fois par mois à partir du
mois de mars selon la météo

> Sur inscription

> Gratuit

► E projet

Atelier broderie

> en janvier

> Tarif : 5,50 €

Atelier pâtisserie avec
confection de la galette
des rois

> Tarif : 5,50 €

Sortie théâtre ou concert

1 fois par mois ou tous

les 2 mois selon la
programmation

> Tarif : 5,50 €

Le centre propose des
activités conviviales,
sportives et culturelles. Les
sorties sont à 5,50 € et les
temps conviviaux gratuits.
La programmation
mensuelle est disponible
au centre social, avec
la possibilité de rejoindre
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



Pour rester informé
des activités du
centre social Lounes
Matoub, rejoignez
la communauté WhatsApp
seniors en scannant ce QR code.
Le centre social accueille les
seniors plusieurs fois par
semaine pour proposer des
activités dédiées.

> Renseignements et
inscriptions au 01 71 89 25 09

► Comité seniors

Les vendredis 6 février,
et 3 avril de 13h30 à 15h

Un vendredi par mois, autour
d'un café, nous échangerons
vos idées pour co-construire

les activités et sorties, tout en
soutenant les initiatives locales
portées par les seniors.

> Gratuit sans inscription



► Stage d'informatique

Les mercredis de 14h30
à 16h30

Cette initiation au numérique
permettra aux seniors de se
familiariser aux démarches en
ligne sur ordinateur et tablettes
en partenariat avec le GRDR.

> Entrée sur inscription
et gratuite

> Planning des sessions
à l'accueil

► Sortie mensuelle seniors

Une fois par mois, partagez
un moment de découverte,
d'échange et de convivialité
entre seniors du quartier. Le
programme est défini lors des
séances du comité senior.

> Tarif : 5,5€ par personne
ou pass'senior

> Programme et inscription
à l'accueil



► Jeux de société

Les vendredis 6 février et 3 avril et 5 décembre de 15h-16h

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

> Gratuit sans inscription

► Info retraite

Réunion d'information collective, 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

► Ateliers de prévention PRIF (Prévention Retraite Île-de-France)

Mem'Hop

En partenariat avec Est Ensemble Habitat, le centre vous propose des ateliers de prévention autour du déclin cognitif liés à des pathologies telles que Alzheimer, à soutenir le bien-être des seniors.

> Dès mars 2026

Cybersécurité

En partenariat avec la résidence Sociale Coallia et l'association Delta 7.

> 27 rue Robespierre

> Du 13 janvier au 3 février les mardis de 14h à 16h

Boostez votre Mémoire

> Du 10 février et 17 mars de 14h à 16h

> Plus d'info auprès

de la coordinatrice senior

Bérénice Layet 01 71 89 25 10

berenice.layet@montreuil.fr

> Planning des séances à l'accueil

> Gratuit sans inscription

► Faune et Flore

Pour 2026, le comité senior propose des sorties et activités autour du thème faune et flore. Rencontres, visites et ateliers seront organisés tout au long de l'année.

> Programme et inscription

► Café mémoire

Les vendredis: 14h-16h

Un rendez-vous régulier pour travailler ensemble sa mémoire.

> Les 23, et 30 janvier, 13 et 20 février, les 13, 20 et 27 mars, les 10, 17 et 24 avril

> Gratuit sur inscription

► Marchons ensemble

Les jeudis à partir de 14h à 16h

Un rendez-vous régulier pour marcher ensemble dans le quartier et faire quelques exercices pour améliorer sa santé en favorisant la mobilité et préserver son capital osseux.

> Gratuit sur inscription

> Planning des séances à l'accueil

MAISON DE QUARTIER/CENTRE SOCIAL LA NOUE-CLOS FRANÇAIS

100, rue Hoche

Horaires d'ouverture:

Lundi au vendredi:

9h30/12h30-14h/18h

> Renseignements par téléphone: 01 71 89 26 35

► Atelier yoga

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

Retrouvez des cours de yoga adaptés aux seniors: bouger en douceur, améliorer souplesse et respiration, dans un moment convivial. Venez avec votre tapis et votre bonne humeur.

> Sur inscription

> Tarif en fonction du QF

► Atelier Salsa

Tous les jeudis de 19h à 21h (sauf pendant les vacances scolaires)

Pour bouger, vibrer et danser au rythme de la musique latino, venez à l'atelier salsa dynamique et plein d'énergie. Pas besoin d'être en couple ni de savoir danser, il suffit d'avoir envie de danser!

> Sur inscription

> Tarif en fonction du quotient familial



► Randonnée

2 vendredis matin par mois (sauf pendant les vacances scolaires)

Vous avez envie de prendre l'air, de bouger, de papoter, de s'aérer et de découvrir de jolis coins en bonne compagnie, le centre se lance dans cette nouveauté des temps de marches.

> Dates et lieux renseignés chaque mois

> Tarif en fonction du quotient familial – À partir de 18€/an

► Café seniors

Le dernier vendredi du mois de 10h à 11h30 (sauf pendant les vacances scolaires)

Un moment chaleureux pour bien finir le mois ! Chaque dernier vendredi matin, autour d'un café ou d'un thé, échangez sur les activités du centre, détendez-vous et partagez vos idées et envies.

- > Gratuit sans inscription
- > Des séances pourront être ajoutées en fonction des besoins des habitant-e-s

► Sorties découvertes (en transport)

Dates et lieux à déterminer lors des « cafés seniors »

► Atelier culture numérique pour seniors

Les mercredis de 18h à 20h

Apprivoisez le numérique en toute sérénité ! Ordinateur, tablette ou smartphone : participez à l'atelier informatique seniors pour apprendre à votre rythme, dans une ambiance conviviale. Aucun niveau requis, seule la curiosité compte !

- > Sur inscription
- > Tarif : renseignements à l'accueil

► Atelier Peinture

2 vendredis matins par mois.

Vous avez envie de laisser parler votre créativité ? Participez à cet atelier de peinture libre où vous pourrez découvrir des techniques, des nouvelles couleurs. Un vrai bol d'air artistique !

► Atelier Couture

Pour les débutants : tous les jeudis à partir de 14h
Pour les confirmés : tous les vendredis de 11h à 13h

Débutants comme passionnés sont les bienvenus, au programme : aiguilles, tissus, idées et papotages. Initiez-vous ou perfectionnez-vous à la couture dans une ambiance conviviale.

► Atelier bien-être adulte

Tous les premiers et derniers mardis du mois

Besoin de souffler et de vous recentrer ? Offrez-vous nos ateliers bien-être : détente, relaxation et astuces pour un quotidien plus apaisé. Accessible à tous, sur simple envie de prendre soin de soi.

- > Sur inscription
- > Tarif : renseignements à l'accueil
- > Ouvert à tout public

► Cours de langue

Cours d'arabe « adultes » : tous les lundis et mercredis de 14h à 16h

Cours d'anglais « adultes » : tous les lundis de 18h à 19h

Motivés pour apprendre et vous ouvrir au monde ? Venez découvrir ou perfectionner une langue et explorer des cultures passionnantes lors de cours adaptés.

- > Renseignements à l'accueil.
- > Ouvert à tout public



► Atelier Cuisine

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

Cuisinier confirmé ou amateur, venez partager vos recettes ou en découvrir de nouvelles lors d'un moment gourmand et chaleureux, où la convivialité est toujours au menu !

► Soirées 100 Hoche

1 fois par trimestre (heures et autres dates à déterminer)

Elles reviennent... Venez à nos soirées pour se retrouver, discuter, s'amuser et surtout danser dans une ambiance détendue et festive

- > Entrée libre
- > Ouvert à tout public

CENTRE SOCIAL SFM

1, avenue du Président Salvador Allende

Horaires d'ouverture :

Lundi au vendredi : 9h-19h

- > Tél. 01 48 57 67 12
- > Pour tous renseignements, contact : Roselyne Duran

► Comité seniors

SFM

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

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

► Atelier bien-être sophrologie

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

Les vendredis de 10h30 à 11h45 (sauf pendant les vacances scolaires)

- > Tarif 5€ la séance.

► Cinéma au Méliès

Deux fois par mois

> Participation de 2,50€

► Découvertes culinaires sur le territoire

Une fois par mois

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

> Participation entre 15 et 20 €

► Ateliers arts plastiques

SFM

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

Propositions diverses de réalisations. Matériel fournit.

> Gratuit

► Sorties culturelles

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

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

> Gratuit (participation financière exceptionnelle pour certains spectacles)

> Transport à charge du participant

► Jeux de société

SFM

Un mercredi par mois de 14h à 16h

Découvrez ou redécouvrez les jeux d'hier et d'aujourd'hui autour d'un café ou thé.

► Café culturel

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

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

ORGANISÉES PAR LES ASSOCIATIONS

FABLAB LA VERRIÈRE

Fablab solidaire

La Fabrique de l'Espoir (centre-ville)

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

Le mardi entre 14h et 17h:

Permanence d'aide individuelle d'une heure sur rendez vous

Le vendredi de 14h à 15h30:

Parcours découverte de



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

Le vendredi de 16h à 17h30:

Atelier thématique à la carte pour apprendre à se servir d'une clé USB, utiliser doctolib, envoyer un mail avec pièce jointe...

> Sur inscription, gratuit pour les adhérents

> Adhésion annuelle: entre 10 et 20 euros au choix

► Ateliers du fablab

Les jeudis à 18h

Envie de passer un bon moment en apprenant une technique du fablab: participez à nos ateliers créatifs découvertes: couture, atelier bois, fabrication d'objet...

> Sur inscription

> 5€ pour les adhérents

> Adhésion annuelle: entre 10, 15 et 20€ au choix ou contact@fablab-laverriere.org

> Contacter Justine:

06 74 83 51 45

TOURISME, LOISIRS ET CULTURE (TLC)

60, rue Franklin

► Tourisme, loisirs et culture (TLC)

Les mardis de 9h30 à 11h30

Toute l'année, randonnées, balades et activités sont proposées.

Une permanence d'accueil est ouverte à la Maison des associations, 60 rue Franklin.

> Possibilité de communiquer par mail:

tlcmontreuil93@gmail.com

MAISON POPULAIRE

9 bis, rue Dombasle

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

> Renseignements au 01 42 87 08 68

CENTRE SPORTIF ARTHUR ASHE

156, rue de la Nouvelle France

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

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

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 5e étage ou auprès du pôle seniors).

► Transport adapté

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



► Dispositifs d'aide

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

► Agenda des aînés

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

► Pass'senior 2026

Offert aux Montreuillois dès 60 ans, il permet de bénéficier de tarifs préférentiels auprès de nombreux partenaires de la Ville (culture, loisirs, sport, réductions auprès de partenaires commerçants).
> Disponible à l'accueil du pôle de coordination gérontologique (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 animée par une psychologue. Ces rencontres ne sont pas ouvertes aux professionnels de 10h30 à 12h. Prochaines séances:
> Les Samedis 7 février, 7 mars et 4 avril 2026
> Au café restaurant LE PIZZO 15 rue du Capitaine Dreyfus



► Carte IKARIA

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

► Carte d'adhésion

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

CONTACTS ET 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 5^e étage
01 48 70 65 01
- 27 Théâtre municipal Berthelot Jean Guerrin**
69, rue Marcelin-Berthelot
01 71 89 26 70
- 28 Théâtre Public de Montreuil TPM**
10, place Jean-Jaurès
01 48 70 48 90
- 29 Tourisme Loisirs et Culture**
60, rue Franklin



NOISY-LE-SEC

ROMAINVILLE

ROSNY-SOUS-BOIS

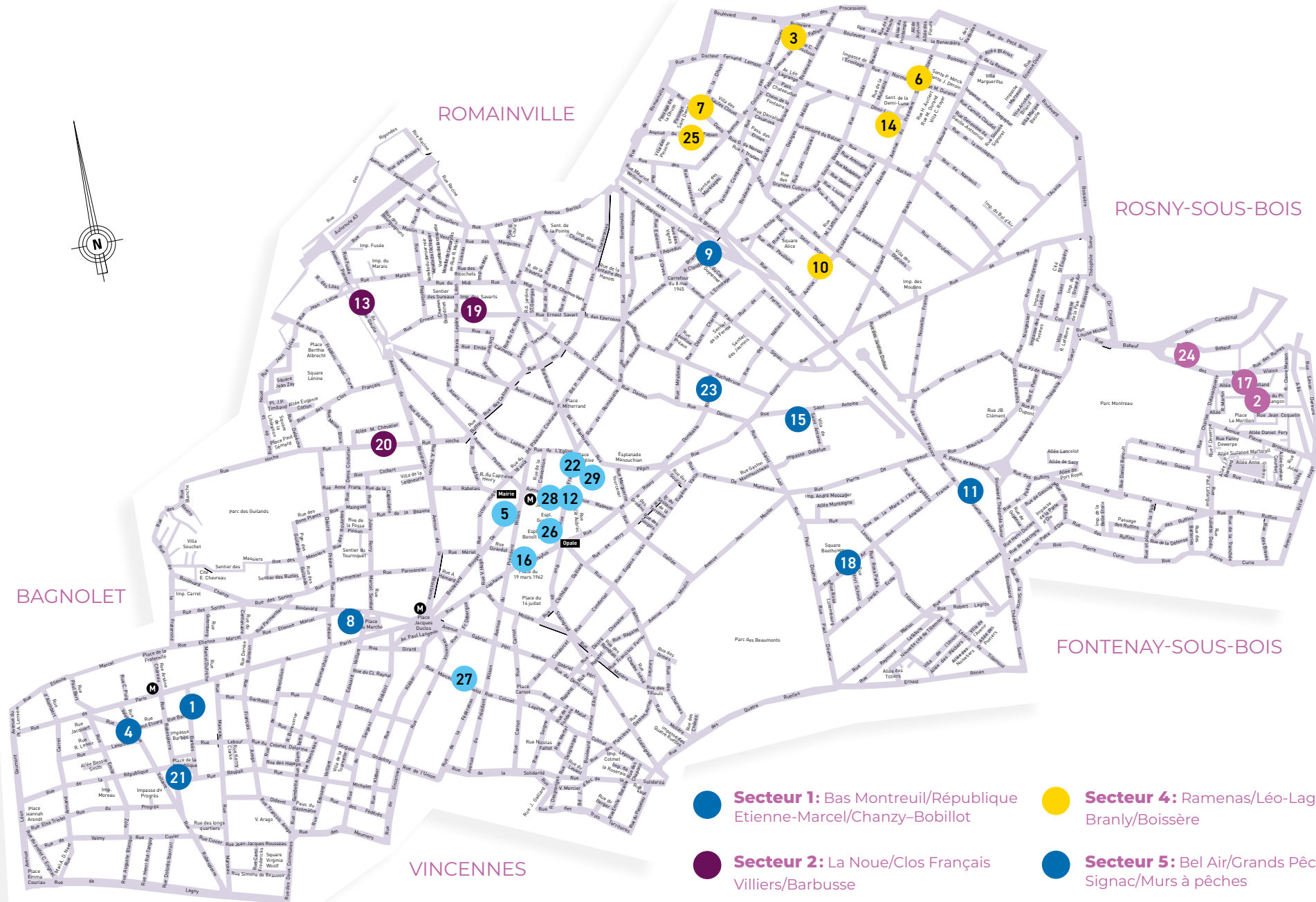
BAGNOLET

FONTENAY-SOUS-BOIS

PARIS

VINCENNES

SAINT-MANDÉ



Secteur 1: Bas Montreuil/République
Etienne-Marcel/Chanzy-Bobillot

Secteur 2: La Noue/Clos Français
Villiers/Barbusse

Secteur 3: Solidarité/Carnot-
Centre-Ville Jean-Moulin/Beaumonts

Secteur 4: Ramenas/Léo-Lagrange
Branly/Boissère

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

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

NOTES

[illegible][illegible]

