

PROGRAMME

MAI
AOÛT
2026

Activités Loisirs Sorties

Pour les
seniors
Montreuillois



CCAS 
Montreuil.fr



ÉDITO

Les Montreuilloises et les Montreuillois ont décidé de nous élire à la tête de la municipalité lors des élections du 15 mars dernier et nous les en remercions.

Nous mesurons pleinement la confiance qui est placée en nous et la responsabilité que cela représente.

Pour les seniors, nous avons un cap : rompre l'isolement, faire vivre les liens et le partage, favoriser l'autonomie de chacune et de chacun, continuer à développer un service public fort qui répond à vos besoins.

Le programme des activités qui vous est présenté pour les mois de mai à août va dans ce sens. Il est plein de découvertes, de curiosités, d'aventures... Ginguette, visite de la mosquée de Paris, le fameux bal de printemps, la pétanque, les journées à la mer, une dégustation de vin et bien d'autres propositions.

Ce programme est le fruit d'un travail ambitieux mené par le pôle activités du service personnes âgées. Il n'y a pas d'âge pour grandir, se développer, apprendre, comprendre !

Saisissez-vous de toutes les opportunités qui se présentent à Montreuil car notre ville regorge d'initiatives.

Quentin CORZANI

Adjoint délégué à la vie associative, aux personnes âgées, à la promotion et la défense des droits LGBT, et aux cultes

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

► Pôles activités seniors

Tour Altaïs (5^e étage)
1, place Aimé Césaire
01 71 89 25 07

- 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 calculés en fonction de votre quotient familial.

► Pôle de coordination gériatrique

Tour Altaïs (5^e 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 gériatrique 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.

► 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 PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

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!

JEUDI 21 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 15, 18 et 19 mai obligatoire pour participer
- > Gratuit pour les Montreuillois et non Montreuillois retraité.e.s
- > Si vous souhaitez jouer le jeu et respecter le dress code, venez vêtus de blanc !



JEUDI 11 JUIN FESTIVAL DÉTONNANTS AMATEURS La folle soirée par la Troupe du Pôle Activités Seniors

Théâtre Berthelot

Quarante ans plus tard, d'anciennes amies se retrouvent de nuit dans la cour de leur ancien collège pour déterrer une cassette enfouie à l'adolescence. À l'intérieur : lettres, objets et secrets oubliés. Mais leur escapade clandestine tourne court lorsque l'alarme de l'école se met à hurler. Entre souvenirs, règlements de comptes et éclats de rire, le passé refait surface... et rien ne se passe comme prévu.

- > 20h30
- > Informations et réservations au 01 71 89 26 70
- > Entrée libre

SAMEDI 20 JUIN FÊTE DE LA VILLE « WEEK-END DE OUF »

Les services du CCAS et Solidarités seront heureux de vous accueillir dans leur «village» au petit square du parc Montreau pour fêter la ville dans la joie et la bonne humeur. Musique et bien d'autres animations seront au rendez-vous. D'autres informations seront diffusées prochainement dans Le Montreuillois.

- > 14h à 20h

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

MARDI 5 MAI

► Journée au Cabaret à «La bohème»

Plongez dans une ambiance rétro et festive avec une chanteuse de cabaret et l'énergie du French Cancan. Rejoignez le pôle pour un déjeuner-spectacle au cœur du mythique quartier de Montmartre. N'hésitez pas à venir « sapé » rétro et burlesque.

> *Préinscriptions par téléphone les 20 et 21 avril*
> *Tarif de 15€ à 55€ en fonction du quotient familial*

MARDI 12 MAI

► Déjeuner Guinguette

Envie d'une parenthèse joyeuse ? Rejoignez-nous au bord de l'eau dans ce lieu mythique : le Chalet du Lac. Au programme : déjeuner raffiné suivi d'un après-midi dansant pour guincher jusqu'au bout du jour.

> *Préinscriptions par téléphone les 27 et 28 avril*

> *Dress code rétro-champêtre : nœuds pap', canotiers, vichy et petits pois !*
> *Tarif de 15€ à 55€ en fonction du quotient familial*

esplanades Parmentier et Debeyre, ou la découverte des parcours « patrimoine » en ville.

> *Préinscriptions par téléphone les 8 et 9 juin*
> *Tarif de 5€ à 30€*

JEUDI 18 JUIN

► Journée conviviale à Berck-sur-Mer

Offrez-vous une parenthèse iodée à votre rythme, entre l'observation des phoques au Chemin aux Raisins à marée basse, une flânerie sur les

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.



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

ORGANISÉES ET ACCOMPAGNÉES PAR LE PÔLE ACTIVITÉS SENIORS

en fonction du quotient familial
> Apportez votre pique-nique

TOUS LES MARDIS DE MAI ET LES MARDIS 2 & 9 JUIN

de 14h30 à 15h30

► **Boxe adaptée**

La dernière séance (9 juin de 14h30 à 16h) sera un atelier ludique et interactif autour des bienfaits de l'activité physique et de la nutrition. Animée par des professionnels.

Au centre de quartier Jean Lurçat (Croix- de-Chavaux).

> Pour toute Inscription, merci de vous renseigner auprès du pôle.

MARDI 19 MAI (après-midi)

► **Visite guidée « Sèvres, une passion Rostchild. De Paris à la villa Ephrussi » au Mobilier National (13^{ème}).**

Une exposition qui met en lumière la relation exceptionnelle entre la famille Rosthchild et la porcelaine de Sèvres, symbole du savoir-faire français depuis le XVIII^{ème} siècle.

> Préinscriptions par téléphone le 6 et 7 mai
> Tarif de 2 € à 14 € en fonction du quotient familial

MARDI 26 MAI (après-midi)

► **Dégustation de vin dans le Marais**

Prenez le temps de savourer les secrets et les plaisirs du vin dans une ambiance chaleureuse. Rejoignez l'atelier de dégustation convivial proposé par Arthus et Jean.

> Préinscriptions par téléphone le 11 et 12 mai
> Tarif de 4 € à 14 € en fonction du quotient familial

JEUDI 28 MAI (après-midi)

► **Mini-golf et goûter à Bercy Village**

Partagez un moment gourmand au mini-golf Ocean 12 : un parcours de 12 trous accessible à tous, pour tester votre adresse dans un décor marin original.

> Préinscriptions par téléphone le 18 et 19 mai
> Tarif de 4 € à 14 € en fonction du quotient familial

VENDREDI 5 JUIN (matin)

► **Visite guidée des coulisses du Parc des Princes**

Partez à la découverte de ce stade emblématique et de son histoire à travers les vestiaires, le tunnel des joueurs et le bord du terrain.

> Préinscriptions par téléphone le 26 mai et 27 mai
> Tarif de 2 € à 14 € en fonction du quotient familial



JEUDI 25 JUIN (après-midi)

► Visite guidée de la Mosquée de Paris

Découvrez l'histoire et l'architecture d'un joyau parisien, flânez dans ses jardins paisibles, puis prolongez l'expérience autour d'un thé à la menthe traditionnel.

- > Préinscriptions par téléphone le 15 et 16 juin
- > Tarif de 4 € à 14 € en fonction du quotient familial

L'ÉTÉ DES SENIORS

De 12h à 17h, à chaque fois dans un quartier de Montreuil. Inscription obligatoire par téléphone les 22, 23 et 24 juin (vous pouvez vous inscrire pour les 4 journées ou seulement les journées qui vous intéressent).

JEUDI 9 JUILLET

► L'été sera dansant

On lance les festivités 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 Pierrede Montreuil.
- > Gratuit
- > Apportez votre pique-nique



JEUDI 16 JUILLET

► L'été sera mystérieux

Rejoignez le pôle au parc Montreuil pour une chasse au trésor qui vous réserve bien des surprises !

- > Gratuit
- > Apportez votre pique-nique
- > La Prairie des murs à pêches, 61 rue Pierre de Montreuil

JEUDI 23 JUILLET

► L'été sera « sportif, Pastis »

Nous invitons tous les seniors à participer à notre tournoi de boules. Que vous soyez joueur expérimenté ou débutant, chacun est le bienvenu !

- > Gratuit
- > Apportez votre pique-nique
- > Boulodrome Joliot Curie, 1 place du Général de Gaulle

JEUDI 30 JUILLET

► L'été sera hilarant !

Le Pôle Seniors vous invite à un **stand-up en plein air** suivant le temps avec des humoristes prêts à vous faire passer un moment de rire et de légèreté.



- > Maison des murs à pêches, 89 rue Pierre de Montreuil
- > Gratuit
- > Apportez votre pique-nique

CONVIVALITÉ 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.
Du lundi au vendredi, tous
les après-midis de 14h à 17h
Loto, tarot, belote, jeux
de sociétés, etc.

> Inscription 06 89 39 39 12
> horaires d'été à
confirmer

► **Ping-pong**

Que vous soyez sportif
ou pas venez passer
un moment convivial.

Du lundi au vendredi

15h-18h

> Inscription 06 12 72 57 05
> horaires d'été à confirmer
> 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**

Tous les Lundis 13h30-16h30
> Inscription 01 48 70 66 12
ou 61 66



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

Les 12 mai, 19 juin
et 22 juillet

> Gratuit

► **Poésie**

Rendez-vous à 14h30
avec Atika

Les 12 juin et 18 août

> Gratuit

► **Le jeu du Ptit Bac**

Rendez-vous à 14h30
avec Samia.

Entre réflexion et fous rires,
venez jouer avec les mots !
Un moment convivial à la
résidence où chacun a sa
chance.

Les 3 juin et 15 juillet.

> Accès libre

> Gratuit

► **Loto**

Rendez-vous à 14h30
avec Catherine, résidente

Les 22 mai et 26 juin

> tarif 8€

► **Des jeux et des mots**

Venez participer à cette
activité pour stimuler
votre mémoire, réfléchir
ensemble et partager un
bon moment. Jeux de
lettres, devinettes et petits
défis vous attendent.

Rendez-vous à 14h30
avec Valérie.

Les 27 mai, 24 juin, 29 juillet
et 26 août.

> Accès libre

> Gratuit

PAR LES
STRUCTURES
PARTENAIRES



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 Méliès propose tous les 1^{er} et 3^e vendredis de chaque mois une projection ouverte à tous, et à destination des spectateurs Montreuillois retraités.

Les séances sont présentées et suivies d'un temps d'échange et d'une collation dans le hall les vendredis: les 7 et 22 mai et 5 et 19 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

► Le dernier griot Jeudi 7 mai à 20h

Ce spectacle réunit danse Hip-Hop, art oratoire et peinture sur scène.

> Tarif : 5 €
 > Réservations par téléphone ou par mail



FESTIVAL DÉTON(N)ANTS AMATEURS

► Et si on refaisait le monde

par la Cie de l'Arbre Sec
 Jeudi 28 mai à 19h
 Une troupe de seniors passionnés, pleine d'énergie et de créativité se lance dans une quête douloureuse et joyeuse à la fois : comment refaire le monde ?
 > Entrée libre
 > Réservations par téléphone ou par mail

► Le ravissement d'Adèle de Rémy De Vos

Par la troupe des Amis du Théâtre Berthelot - Jean Guerrin
 Samedi 30 mai à 19h
 Dimanche 31 mai à 17h
 Dans ce village où tout le monde se connaît trop bien, Adèle, l'adolescente de Michel Bertolet se volatilise un matin. Alors que l'enquête s'emballle, le silence s'installe et chaque voisin devient un suspect.
 > Entrée libre
 > Tarif : prix libre
 > Réservations par téléphone ou par mail

► La folle soirée par la Troupe du Pôle Seniors

Jeudi 11 juin à 19h
 La troupe seniors de Montreuil crée cette année une comédie drôle et nostalgique. Pour plus d'informations voir page 7.

THÉÂTRE PUBLIC DE MONTREUIL – TPM

10, place Jean Jaurès

Centre dramatique national (CDN) et lieu convivial ouvert à toutes et à tous. Soyez les bienvenus·e·s pour le visiter, boire un café et jouer au jeu de société.

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

> Informations par téléphone 01 48 70 48 90 ou en ligne

> Tarif + de 65 ans : 16 €

► L'art de vivre

De Clédat et Petitpierre (danse)

Lundi 11 mai à 20h

Mardi 12 mai à 20h

Cette performance unit les univers de Guillaume Drouadaine, danseur en situation de handicap, et du comédien Fabien Coquil. Ensemble, ils créent un paysage mental onirique, vibrant hommage à l'œuvre de Magritte.

> Tarif : 16€

► La lettre

De Milo Rau
(spectacle en itinérance)

Du 20 AU 30 mai à 20h

Sous la direction de Milo Rau, deux interprètes font revivre les racines du théâtre populaire, de Tchekhov à Jeanne d'Arc jusqu'au stand-up contemporain.

> Tarif : 16€

LE CONSERVATOIRE PINA-BAUSCH

Conservatoire de Montreuil

Auditorium au 13, avenue de la Résistance



> Renseignements au 01 83 74 57 90 ou conservatoire.montreuil@est-ensemble.fr

> Entrée libre

► Instant orkestra

Au Conservatoire

Lundi 11 mai à 20h

Avec le grand ensemble de jazz de Maciek Lasserre.

► Jam du conservatoire

Au bar La bicyclette dans le centre commercial - à la sortie du métro Croix-de-Chavaux

Mardi 12 mai à 19H30

Avec les étudiants en cursus jazz.

> Entrée libre - boissons payantes

► Concert de l'orchestre cycle 2 & du Grand Choeur du conservatoire

Au Conservatoire

Mardi 19 mai à 19h

> Gratuit - entrée libre dans la limite des places disponibles

► Restitution des classes de percussions corporelles

Au Conservatoire

Mercredi 13 mai à 19h

> Gratuit - entrée libre



► Jam du conservatoire avec les étudiants en cursus jazz

Au bar La bicyclette dans le centre commercial - à la sortie du métro Croix de Chavaux

Mardi 9 juin à 19H30

> Entrée libre - boissons payantes

► Concert de piano avec Muriel Blaisse

Au Conservatoire

Vendredi 19 juin à 19h

> Gratuit - entrée libre

► Concert de musique contemporaine avec la classe de direction d'orchestre

Au Conservatoire

Mercredi 24 juin

jeudi 25 juin

> Horaires à préciser
> Gratuit - 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 du Colonel-Fabien
01 48 57 64 41

► Club lecture

Le samedi 6 juin à 11h

BIBLIOTHÈQUE PAUL-ÉLUARD

10, rue Valette
01 48 57 66 56

► Club lecture

Les samedis 7 mai et 4 juin

BIBLIOTHÈQUE DANIEL-RENOULT

22, place Le Morillon
01 48 54 77 17

► Club lecture

Les samedis 30 mai
et 27 juin à 11h

La bibliothèque organise aussi :

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

Les jeudis 14 mai et 18 juin

> 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.

> *Gratuit et sans inscription*

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

Les mercredis 6 mai
et 17 juin à 15h

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

> Une fois par mois,
le mercredi à 15h

► 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 23 mai
et 20 juin à 10h30

► Club d'écoute

Les samedis 9 mai et
13 juin de 10h30 à 11h30

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.

► **La soirée jeux**

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 3 juillet de 19h à 21h30 à partir de 10 ans

► **Atelier de conversation**

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 5 et 19 mai, 2, 10 et 16 juin à 18h30

► **Concert ZicaMontreuil**

ZicaMontreuil, la plateforme dédiée aux talents locaux, vous présente Missing Waves. À la croisée de la pop, de l'électro, de l'ambient et du jazz, le groupe dévoile un univers pop expérimental unique.

Samedi 23 mai à 16h

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

► **Permanence numérique**

Besoin d'aide numérique ? Profitez d'un accompagnement en accès libre avec les bénévoles d'Emmaüs Connect : smartphone, CV, boîte mail ou démarches en ligne... ils sont là pour vous aider !

Tous les mercredis 16h à 18h

> Entrée libre

> Pas de permanence en juillet et août

► **Initiation à la cybersécurité (4 séances)**

Apprenez à protéger vos données et à naviguer sans crainte les mercredis 27 mai, 3, 10 et 17 juin de 10h à 12h. Atelier animé par Delta 7.

> Sur inscription : en bibliothèque ou au 01 83 74 58 58

► **Ateliers numériques :**

• **Impression 3D** (objets du quotidien) : samedis 16 et 23 mai, 10h30-12h

• **Gérer ses comptes** (Tableur LibreOffice) : vendredi 22 mai, 14h30-16h30

• **Apprivoiser son smartphone** : samedis 13 et 20 juin, 10h30-12h

• **Bureautique (Texte LibreOffice)** : vendredi 19 juin, 14h30-16h30

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

► **Rencontre autour de l'intelligence artificielle**

Accompagnés par Pauline Muyl, rédactrice en chef adjointe de l'émission d'ARTE, plongez dans les mécanismes de la fabrication des fake news.

Samedi 9 mai à 16h

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

Passionné de musique (pop, rock, rap, électro...)? Apprenez les bases techniques pour réaliser votre morceau de A à Z. Une initiation complète pour concrétiser vos projets, quel que soit votre style.

*> Durée : 1 heure
> Savoir utiliser un ordinateur
> Prenez rendez-vous en espace musique ou 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.



*Mardi 5 mai à 19h :
> L'impôt en France aux XX^e et XXI^e siècles*

*Jeudi 5 juin à 19h :
> L'immigration espagnole en France, à travers deux histoires familiales*

► Soirée du doc

Jeudi 12 mai à 19h

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.

► Les chaises musicales

Installez-vous sur un transat dans le square Patriarche pour découvrir les sélections musicales thématiques concoctées par le secteur musique des bibliothèques de Montreuil.

> Les mercredis de 12h à 14h de juillet et août (si le temps le permet)

► La fabrique des possibles : sorties de résidence

La bibliothèque Robert-Desnos soutient la création en accueillant des artistes en plein travail. Venez découvrir l'aboutissement de leurs recherches lors de moments de partage privilégiés.

> Les samedis de juillet et d'août à 16h

► Des collections accessibles à tous

Les bibliothèques de Montreuil proposent des ressources adaptées à chaque besoin avec 1 000 livres en gros caractères, 1 200 livres audio et un fonds « Facile à lire » complétés par le prêt de loupes et de lunettes ainsi qu'un large choix de DVD en audiodescription ou sous-titrés tout en invitant chaleureusement les seniors à l'ensemble de leurs animations et concerts.

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 Montreuil, 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

> Animateur référent

seniors : Alexis Lhoste –

06 11 26 50 47

► Comités senior.e.s activités & loisirs

Les jeudis 28 mai et 18 juin

> Un jeudi matin / mois

> Accueil à partir de 9h30,

début du comité à 10h

> Entrée libre et gratuite

(sans inscription)

► Ciné-seniors

Les jeudis 21 mai et 11 juin

En partenariat avec la bibliothèque Daniel Renoult, une séance de cinéma est organisée, suivi d'une discussion thématique libre.

> Un jeudi par mois,

> Entrée libre et gratuite

► Fête et repas de quartier à l'orée du parc Montreuil

Retrouvez le centre social et les associations du territoire pour un moment de détente et en musique autour du thème "couleurs". De nombreuses animations seront proposées et plusieurs stands de restauration seront présents.

Samedi 23 mai

> Fête de quartier 14h à 19h

> restauration à 13h

Vendredi 29 mai à 19h

> Repas de quartier à l'Espace Romain Rolland

Samedi 23 mai de 14h à 19h et restauration à partir de 13h

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 Activités et Loisirs

▶ Cours d'informatique

Se familiariser et comprendre (traitement, stockage...)
(complet)

> *Tous les mardis de 16h30 à 18h30*

▶ Cours de sophrologie/yoga

> *Tous les lundis de 17h à 18h*

▶ Cours de couture

> *Tous les lundis de 14h à 16h (complet)*

▶ Séances d'éducatons aux médias

> *Gratuit*

> *Informations par téléphone*

▶ Ateliers céramique

> *1 fois tous les 2 à 3 mois*

> *tarif : 5.5€*

▶ Balades sportives

> *Depuis mars jusqu'à décembre, 1 à 2 fois par mois*

> *Entrée libre*

> *Gratuit ou tarifs selon quotient familial*

> *Vérifier les disponibilités*

> *Informations par téléphone*

La suite de la programmation définitive pour la période de mai à août vous sera communiquée ultérieurement.

Projets :

▶ une sortie théâtre ou concert

1 fois par mois ou tous les 2 mois selon programmation

▶ des sorties et activités inter-centres

▶ **une sortie au château de Chantilly** en partenariat avec le centre Espéranto

▶ **et bien d'autres activités** de loisirs et culturelles

Le centre veille à diversifier ses propositions en matière de culture, sport, convivialité.
> *Tarif : soit 5,50 € ou en fonction de l'activité*



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*

▶ 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.

Mercredi 27 mai

Visite guidée de l'exposition Madame de Sévigné au musée Carnavalet

> *Tarif: 5,5€*

par personne ou pass'senior

> *Programme à l'accueil*

> *Inscription à partir du lundi 4 mai 14h*

► Thématique 2026 : Faune et Flore

Cette année, le comité senior vous propose un **cycle dédié à la nature** : profitez de rencontres, de visites et d'ateliers thématiques tout au long de l'année.

Mercredi 20 mai 10h :
Visite guidée aux **grandes serres du jardin des plantes**

>Inscription à partir du lundi 4 mai 14h

Mercredi 3 juin 10h :
Pique-nique et visite guidée à l'**Arboretum de la Vallée aux Loups**

>Inscription fin mai



► Café mémoire

Vendredis 15, 22, 29 mai
Vendredis 5, 12, 19, 26 juin

Un rendez-vous régulier pour travailler ensemble sa mémoire

> Les vendredis: 14h-16h
> Gratuit sur inscription

► Marchons ensemble

Les jeudis: 14h-16h
Un rendez-vous régulier pour marcher ensemble dans le quartier et faire quelques exercices pour améliorer sa santé en favorisant la mobilité et préservant son capital osseux.

> Planning des séances à l'accueil
> Gratuit sans inscription

► Jeux de société

Vendredis 5 juin et 3 juillet
Profitez d'un temps convivial pour découvrir ou redécouvrir des jeux de société autour d'un café.

> Les vendredis de 15h à 16h
> Gratuit sans inscription

PROGRAMMATION JUILLET AOÛT

Une programmation spéciale été sera proposée avec des actions communes aux 4 centres sociaux municipaux pour les seniors. Randonnée, temps conviviaux, sortie au château de Versailles, Olympiades... et autres surprises !

> Rendez-vous dans les centres sociaux pour découvrir le programme.

► Comité seniors

Une séance par mois
Mer. 6 mai : 10h30 à 12h
Vend. 5 juin : 13h30 à 15h
Vend. 3 juillet : 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.

> Gratuit sans inscription

► Communauté senior

Pour ne manquer aucune information des activités de l'axe senior du centre social Lounes Matoub rendez-vous sur la communauté whatsapp senior en scannant le QR code ci-dessous



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 Tai-Chi

Les mercredis de 10h à 12h (sauf le 2^e 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 14h (pour les
débutants) et vendredis
de 11h à 13h (pour les initiés)

► **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)

► **Le retour des
Soirées 100 Hoche !**

Danse, rencontres et
surprises : les Soirées
100 Hoche reviennent !
Un rendez-vous trimestriel
festif à ne surtout pas
manquer !

> Ouvert à tous.tes

> Entrée libre

> 1 fois par trimestre,
19h à 23h30

► **Ateliers de peinture**

2^e et 3^e jeudi du mois,
10h à 12h

► **Cours d'Arabe
et d'Anglais**

Que vous soyez débutant ou
initié, cours ouverts à tous !

Cours d'arabe :

> tous les lundis et mercredis,
14h à 16h

Cours d'anglais :

> tous les lundis, 18h à 19h

► **Nouveautés :
les temps de
marches**

Randonnées deux
vendredis matins par mois !

> Dates et lieux annoncés
chaque mois.

> Prévoyez des chaussures
confortables

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 2^e 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-midi
(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 informatiques :

► 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 10 mai
de 10h à 16h

Course solidaire 800m (enfants) 2,5km, 5km 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 20 mai
de 10h à 18h

De nombreux stands de prévention, dépistages, des animations sportives et autres, organisés par la Direction de la Santé.

► Sport dans les parcs

Tous les dimanches matin

Activité gratuite, encadrée et adaptée à toute condition physique.

- **Parc Montreau:** kickboxing
- **Parc des Beaumonts:** renforcement musculaire
- **Parc des Guillands:** yoga

► Un été aux Grands Pêcheurs

Du lundi 6 juillet
au vendredi 21 août
de 15h à 18h

Activités sportives intergénérationnelles

> Gratuites pour tous

> Rendez-vous au centre sportif Arthur-Ashe



BON À SAVOIR

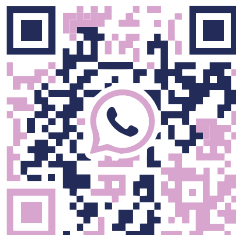
► **Écrivains publics**

Des permanences, avec ou sans rendez-vous, ont lieu dans de nombreuses structures de Montreuil afin de vous venir en aide pour vos documents administratifs (aide à la compréhension, remplissage, création de compte internet...). Vous pourrez obtenir la liste de ces permanences à Altaïs (accueil rez-de-chaussée, accueil seniors 5^{ème} 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*



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

► **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 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 (5^e 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 2 mai et 6 juin au Café Restaurant Le Pizzo 15 rue du Capitaine Dreyfus

> *Renseignements au 01 48 70 65 01*

► **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 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

