

MAISON DES RETRAITÉ·E·S

Animations senior·e·s

Le programme

AVRIL
MAI
JUIN
2024



www.ville-romainville.fr

INFOS PRATIQUES

Où et quand s'inscrire ?

À la Maison des retraité·e·s, 4 rue Albert Giry :

> **Mardi 19 mars de 9h30 à 11h30**

si votre nom commence par les lettres **L à Z**

> **Mercredi 20 mars de 9h30 à 11h30**

si votre nom commence par les lettres de **A à K**

Horaires d'ouverture de la Maison des retraité·e·s / Pôle senior·e·s :

De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Nocturne le 1^{er} jeudi de chaque mois à partir du 6 juin

Fermée les lundis matins à partir du 17 juin

Quelles sont les modalités de paiement ?

> Le règlement des sorties, animations et séjours s'effectue jusqu'à la date limite indiquée pour chaque événement par carte bancaire, espèces ou chèque à l'ordre du Trésor public.

Quand payer ?

> **Le lundi de 13h30 à 17h, sauf les 1^{er} avril et 20 mai**

> **Le jeudi de 13h30 à 17h, sauf le 9 mai**


Nouvelles modalités d'inscription.


Il est demandé aux participant·e·s de faire 3 choix de sorties prioritaires (dont 1 "sortie à la journée") puis d'indiquer les "optionnelles" auxquelles ils-elles souhaitent également prendre part.

L'ordre d'arrivée n'implique pas une inscription automatique aux sorties et aux activités


Présenter sa fiche d'inscription personnelle ou celle de son couple. Il est possible de déposer une seule autre fiche que la sienne, mais uniquement pour une seule personne ou un couple supplémentaire.


Des logos pour indiquer si la sortie est adaptée à votre mobilité

 **Logo vert :** adaptée aux personnes à mobilité réduite (conférence, loto...)

 **Logo rouge :** beaucoup de marche (randonnée, journée mer, mini-séjour...) supérieur à 6 km

 **Logo Comité :** À l'initiative du Comité des retraité·e·s Commission de sorties

 **Logo orange :** un peu de marche (balade commentée, baladette, musée...) 1 à 5 km

 **Logo autonomie :** accompagné par la Commission sorties du Comité des retraité·e·s

Comment joindre l'accompagnateur·rice le jour de la sortie ?

Au **06 12 45 23 56** ou au **01 49 15 56 41** (Pôle senior·e·s)

Avril

Jeux Olympiques et Paralympiques

À l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 qui se déroulent du 26 juillet au 11 août. La Ville offre des places pour cet événement mondial. Ces billets sont nominatifs, ils ne pourront être cédés et seront disponibles à l'inscription à partir du mois de mars.

ANIMATIONS

Atelier cuisine

Cité Maraîchère

De la couleur dans mon assiette

Vendredi 5 avril de 10h30 à 12h

Préparation suivie du déjeuner chez "Les Cheffes".



13,50€ - Paiement sur place le jour-même
Sur inscription

Tournoi de pétanque et jeux libres

Maison des retraité·e·s

Mardi 9 avril de 14h à 17h

Premier tournoi de pétanque de l'année 2024, pour joueur·euse·s aguerri·e·s ou simplement curieux·euse·s.

Pour celles et ceux qui préfèrent une activité plus tranquille, des jeux libres seront également proposés.



Gratuit - Accès libre

Tournoi de belote et jeux libres

Maison des retraité·e·s

Mardi 16 avril de 14h à 17h

Que vous soyez un·e as du pli ou juste là pour le plaisir, c'est le moment idéal pour jouer vos meilleures cartes.



Gratuit - Accès libre

Atelier intergénérationnel Jardinage

Maison des retraité·e·s

Mercredi 17 avril de 14h à 17h

Ensemble cultivez fleurs et légumes, et créez ainsi un jardin foisonnant de vie et d'échanges. Une occasion de transmettre votre passion et d'apprendre des plus jeunes !



Gratuit - Sur inscription



Stage de dessin

Maison des retraité-e-s

**Les mardis 23 avril, 7 mai, 21 mai,
4 juin et 25 juin de 15h à 17h**

Débutant-e-s ou dessinateur-ric-e-s confirmé-e-s, venez découvrir les secrets du dessin en 5 séances captivantes. Portrait, nature morte, perspective... chaque séance vous invite à vous initier à une nouvelle technique artistique.

Un kit de dessin complet vous est offert pour vous accompagner dans cette aventure créative.



22 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au jeudi 8 avril

Débat philosophique

Maison des retraité-e-s

La justice : partie 2

Vendredi 26 avril à 10h

Discussion et atelier philo à partir d'une œuvre d'art.



Gratuit - Sur inscription

PRÉVENTION

Aidant-e-s-aidé-e-s :

La santé par le sport

Maison des retraité-e-s

**Tous les jeudis jusqu'au
18 avril de 10h à 11h**

Une solution de répit pour protéger sa santé, rompre l'isolement et favoriser le lien aidant-e-s-aidé-e-s.

Cycles de 3 mois: gym douce, jeux ludiques, promenades, échanges

2 conférences d'information et de prévention d'1h30 en début et fin de programme.

Bilans de condition physique en début, milieu et fin de programme.



Gratuit - Sur inscription par binôme aidant-e-aidé-e

Permanence juridique

Léo Lagrange

avec le Pôle Solidarité du CCAS

Conseils aux consommateur-ric-e-s: règlement amiable des litiges, dossiers de surendettement, actions en justice (civile et de groupe), actions éducatives et de sensibilisation.

Informations et inscription au Pôle solidarité :
01 49 15 56 14

Atelier de self-défense

Complexe sportif Colette Besson

animé par la Police municipale

Vendredi 12 avril de 15h à 17h

Renforcez votre sécurité avec style en participant à cet atelier. Techniques simples, conseils d'expert-e-s, et bonne ambiance assurée!



Gratuit - Sur inscription

Atelier: Adapter son logement

Maison des retraité-e-s

**Tous les mardis du 23 avril
au 28 mai de 9h30 à 10h30**

Comment adapter votre espace de vie à vos besoins en 5 séances avec une ergothérapeute diplômée. Cet atelier offre une vision personnalisée pour un "chez-soi" sûr et confortable. En bonus, une évaluation à domicile gratuite pour celles et ceux qui le souhaitent.



Gratuit - Sur inscription

Marche préventive

Maison des retraité-e-s

Mardi 30 avril de 14h à 16h30

Une marche dans la ville en toute sécurité accompagnée des conseils des agent-e-s de la Police municipale.



Gratuit - Sur inscription

SORTIES

Journée à Sens

(89)

à 121 km de Romainville

Jeudi 4 avril

Pause en liberté dans cette ville royale aux portes de la Bourgogne.

Une journée pour parcourir le centre, théâtre de hauts faits historiques, découvrir la cathédrale gothique, le Palais synodal et le musée ou encore se promener dans le parc municipal du Moulin à Tan, l'un des plus visités de la région. Repas libre.



10 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 28 mars

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 6h30

Présence d'un-e accompagnateur-ric-e du Pôle senior-e-s

Soirée au Théâtre

du Garde-Chasse

Les Lilas (93)

"Que du bonheur (avec vos capteurs)"

Mardi 23 avril

Un spectacle de magie interactif qui nous plonge dans un monde où l'humain et le numérique commencent à fusionner. Il est indispensable d'être à l'aise avec son smartphone.



13 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 4 avril

Premier arrêt "Médiathèque" à 18h30



Baladette parc de la Poudrerie Sevrans (93)

2,5 km de marche maximum
à 8 km de Romainville

Lundi 29 avril après-midi

C'est l'endroit idéal pour une baladette pittoresque, alliant découverte historique et promenade verdoyante en bordure de Sevrans et Livry-Gargan.



3,50 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 4 avril

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 12h50

SORTIES AVEC NOS PARTENAIRES

Spectacle

"La diversité est-elle une variable d'ajustement?"

Compagnie du double

Le Pavillon

Samedi 27 avril à 20h

Trois écrivain·es de théâtre sont invité·es à présenter une conférence sur la diversité au cours de laquelle elles sont chargées de mettre en place les outils de transformation du paysage culturel français. Mais les trois candidat·es finissent par remettre en cause le principe même de compétition-sélection. Quant à la diversité, le mot n'est-il pas souvent un piège ?



Paiement sur place - Sur réservation

Tout public

Informations et billetterie au Pavillon

28 avenue Paul-Vaillant Couturier

contact.lepavillon@ville-romainville.fr

ou 01 49 15 56 53

Mai

ÉVÉNEMENT

2^e Apéro-concert de Claire Lages (rock)

Maison des retraité·e·s

Vendredi 31 mai à 15h

Grâce à son talent et son répertoire varié, Claire Lages vous transportera dans un voyage captivant, où chaque note crée un monde d'émotion et de beauté.



13 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 13 mai

ANIMATIONS

Loto

Maison des retraité·e·s

Vendredi 3 mai à 14h

Les numéros s'égrènent, la chance vous sourit !



5€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 18 avril



Atelier intergénérationnel Travaux d'aiguilles

Maison des retraité·e·s

Mercredi 22 mai de 14h à 17h

Rejoignez l'aventure créative de cet atelier d'aiguille où l'enthousiasme des jeunes rencontre l'expertise des ainé·e·s. Ensemble, explorez l'art du tricot et de la broderie, entrelaçant fils colorés et techniques variées. Chaque maille tissée renforce un lien entre les générations.



Gratuit - Sur inscription

Débat philosophique

Maison des retraité·e·s

Vendredi 24 mai à 10h

Les images partie 1

Quel est le pouvoir des images ?

Discussion philosophique et découverte d'éléments de la philosophie de Georges Didi-Huberman. Participez librement à la partie 2 le 21 juin.



Gratuit - Sur inscription

PRÉVENTION

Stage de Premiers secours

Centre municipal de santé (CMS)

Judi 16 mai de 9h à 12h

Animé par une infirmière du Centre municipal de santé Louise Michel

Trois heures pour acquérir des bases pouvant sauver des vies: le mécanisme de l'arrêt cardiaque, la pratique du massage cardiaque, l'utilisation d'un défibrillateur.



Gratuit - Sur inscription

Nombre de places limité

Ce stage sera reprogrammé si besoin avec une priorité aux personnes en liste d'attente

Atelier Code de la route

Maison des retraité·e·s

Judi 30 mai de 10h à 12h30

Participez à cet atelier organisé et animé par la Police municipale à l'occasion de la Semaine de la prévention routière.



Gratuit - Sur inscription

SORTIES

Mini-randonnée

Montreuil (93)

6 km de marche

Avec l'association Rando Montfermeil

Lundi 6 mai à 14h

Au départ de la mairie de Montreuil, sillonnez le parc des Beaumonts, les murs à pêches et découvrez le parc Montreuil.



5 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 22 avril

Certificat médical ou attestation obligatoire

Prévoir tenue, chaussures adaptées et collation

Baladette parc du Rancy

Bonneuil-sur-Marne (94)

2,5 km de marche maximum

à 19 km de Romainville

Lundi 13 mai après-midi

Évadez-vous le temps d'une randonnée ressourçante dans ce paisible parc. Nature et détente garanties!



3,50 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 29 avril

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 12h50

Au Studio télé 107

Saint-Denis (93)

Mercredi 15 mai

Passez de l'autre côté et venez assister à l'émission "N'oubliez pas les paroles", présentée par Nagui. Prévoir votre repas pour le déjeuner.



3 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 22 avril

Premier arrêt en car "Garage/Trois-Communes" à 9h30

Une journée à Amiens

(80)

à 150 km de Paris

Jeudi 23 mai

Embarquez pour une journée exceptionnelle! Le matin, laissez-vous émerveiller par la majestueuse cathédrale, joyau gothique, lors d'une visite guidée enrichissante. Savourez ensuite un délicieux déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi, flânez à votre rythme, découvrez les charmantes ruelles amiennoises et ses boutiques pittoresques. Une escapade parfaite alliant culture, gastronomie et liberté!



42 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 6 mai

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 6h

Chez Fifi

Nogent-sur-Marne (94)

Jeudi 30 mai

Savourez un moment gourmand et convivial chez Fifi, une guinguette chaleureuse. Au menu : ambiance festive, délices culinaires et souvenirs joyeux.



46 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 13 mai

Premier arrêt en car "Garage/Trois-Communes" à 10h



ÉVÉNEMENTS

3^e Apéro-concert de Claire Lages (Édith Piaf)

Maison des retraité·e·s

Jeudi 13 juin à 15h

Grâce à son talent et son répertoire varié, Claire Lages vous transportera dans un voyage captivant où chaque note crée un monde d'émotion et de beauté.



13 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 27 mai

NOUVEAU !

Grand Bal des senior·e·s

Pavillon

Jeudi 6 juin de 14h30 à 17h

Il est de retour ! Un après-midi où la musique, la danse, et la joie seront au rendez-vous. Ce sera une fête inoubliable, restez à l'écoute pour les annonces à venir !



13 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 17 mai

ANIMATIONS

Atelier intergénérationnel

Conte

Maison des retraité·e·s

Mercredi 5 juin à 14h

Plongez dans le monde enchanté des contes! Venez écouter et raconter des histoires qui unissent et inspirent. Une aventure où la magie des mots crée des liens à travers le partage et l'imagination.



Gratuit – Sur inscription

Débat philosophique

Maison des retraité·e·s

Vendredi 21 juin à 10h

Les images : partie 2

Quel est le pouvoir des images ?

Discussion et atelier philo à partir d'une œuvre d'art.



Gratuit

Sur inscription - Paiement jusqu'au 6 juin

Karaoké

Maison des retraité·e·s

Vendredi 21 juin de 15h à 18h

C'est la Fête de la musique ! Saisissez le micro et devenez la star de l'après-midi ou chantez tous ensemble lors de ce karaoké festif. Un moment idéal pour exprimer votre talent, partager des mélodies entraînantes et tout ça autour d'un petit goûter.



5 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 6 juin

SORTIES

Randonnée

Parc départemental de la Haute-Île (93)

10 km de marche avec l'association

Rando Montfermeil

à 13 km de Romainville

Lundi 17 juin à 10h

Embarquez pour une randonnée revigorante sur les bords de Marne et au parc de la Haute Île. Un parcours où la beauté des paysages fluviaux se mêle à la richesse naturelle du parc. Une escapade parfaite pour les amoureux·ses de la nature et les passionné·e·s de marche !



10,50 € – Sur inscription

Paiement jusqu'au 19 mai

Certificat médical ou attestation obligatoire

Prévoir tenue, chaussures adaptées



Une journée à Orléans

(45)

à 121 km de Romainville

Jeudi 20 juin

Partez à la découverte d'Orléans en toute liberté ! Flânez dans ses rues chargées d'Histoire, admirez sa célèbre cathédrale et explorez ses charmants quartiers à votre rythme. Une sortie idéale pour ceux qui aiment l'aventure urbaine.



10 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 23 mai

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 6h30

Repas libre - Présence d'un accompagnateur du Pôle senior-es

Baladette au Parc Raspail

Jardin panoramique à Cachan (94)

2,5 km de marche maximum

à 15 km de Romainville

Lundi 3 juin après-midi

Explorez cette oasis de verdure pour une échappée nature en plein cœur de la ville. Détente et sérénité vous attendent dans ce charmant coin de verdure.



3,50 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 21 mai

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 12h50

Bowling

Nogent-sur-Marne (94)

Lundi 10 juin

Un moment parfait pour allier sport, rires et compétition amicale. Que vous soyez débutante ou experte, les pistes vous attendent pour un strike de bonheur !



13 € (2 Parties + prêt de chaussures)

Sur inscription

Paiement jusqu'au 20 mai

Premier arrêt en car "Garage/Trois-Communes"

à 12h30

Certificat médical ou attestation sur l'honneur

Séjour ANCV

Piriac-sur-Mer (44)

Du 17 au 21 juin

Découvrez Piriac-sur-Mer, une charmante cité de caractère qui conserve fièrement ses origines bretonnes. Autour, vous trouverez des cités balnéaires coquettes, riches en traditions vivantes et en noms bretons. Au nord de la presqu'île de Guérande, Piriac-sur-Mer se distingue par son histoire captivante et son emplacement privilégié face à l'océan.



de 270 € à 440 € - Sur inscription

Paiement avant le vendredi 27 mai

PRÉVENTION

Présentation des missions de la conciliatrice de justice

Maison des retraité-es

Mercredi 19 juin de 15h à 17h

Rejoignez notre atelier pour comprendre les missions de la conciliatrice de justice et apprenez à résoudre les litiges de façon pacifique.

Animé par une experte dans le domaine.



Gratuit - Sur inscription

FICHE D'INSCRIPTION AUX ATELIERS ET ACTIVITÉS

JOURS	ACTIVITÉS ET ATELIERS	TARIFS ANNUELS	MONSIEUR	MADAME
Lundi	ATELIER ÉQUILIBRE au trimestre	20 € / trimestre		
	TAI CHI CHUAN Niveau confirmé-e : 14h30 à 15h30 Niveau débutant-e : 15h30 à 16h30	120 €		
	JEUX DE CARTES, DE SOCIÉTÉ, ET D'ÉCHECS	Gratuit inscription obligatoire		
	TENNIS DE TABLE, PÉTANQUE (selon les saisons)	Gratuit inscription obligatoire		
Mardi	FORME ET BIEN-ÊTRE Niveau débutant-e: 10h Niveau confirmé-e: 11h	60 €		
	PASSION JARDIN	18 €		
Mercredi	ATELIER PHOTO	18 €		
	ATELIER MÉMOIRE	Gratuit inscription obligatoire		
Jeudi	JARDINAGE Maison de l'enfance	Gratuit inscription obligatoire		
Vendredi	SOPHROLOGIE	60 €		
	TRAVAUX D'AIGUILLES	Gratuit inscription obligatoire		
	LE VENDREDI EST À VOUS	Gratuit inscription obligatoire		

FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉ DE 1 À 3		PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
		MME	M.		
AVRIL					
Journée à Sens (89)	Jeu 4			10 €	28 mars
Animation : Atelier cuisine De la couleur dans mon assiette	Ven 5			13,50 € à payer à la Cité Maraîchère	Le jour même
Animation : Tournoi de Pétanque	Mar 9			Gratuit Sans inscription	
Prévention : Atelier Self-défense	Ven 12			Gratuit sur inscription	
Animation : Tournoi de belote	Mar 16			Gratuit sur inscription	
Atelier intergénérationnel: Jardinage	Mer 17			Gratuit sur inscription	
Prévention : Santé par le sport aidantes/aidées	Cycle du 18/01 au 18/04 1 séance par semaine			Gratuit sur inscription au cycle complet	
Stage de dessin	Les Mar 23/04, 7/05, 21/05, 4/06 et 25/06			22 € les 5 séances	8 avril
Théâtre du Garde-Chasse	Mar 23			13 €	4 avril
Prévention : Adapter son logement	Tous les mardis du 23/04 au 28/05			Gratuit sur inscription	
Animation : Débat philo, la justice partie 2	Ven 26			Gratuit sur inscription	
Spectacle : "La diversité est-elle une variable d'ajustement?"	Sam 27			Inscription et paiement au Pavillon	
Baladette au parc de la Poudrerie	Lun 29			3,50 €	4 avril
Prévention : Marche préventive	Mar 30			Gratuit sur inscription	

FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉ DE 1 À 3		PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
		MME	M.		
MAI					
Animation : Loto	Ven 3			5 €	28 avril
Mini-randonnée	Lun 6			5 €	22 avril
Baladette au parc du Rancy	Lun 13			3,50 €	29 avril
Sortie : N'oubliez pas les paroles au Studio 107	Mer 15			3 €	22 avril
Atelier intergénérationnel : travaux d'aiguilles	Mer 22			Gratuit sur inscription	
Sortie à la journée : Amiens	Jeu 23			42 €	6 mai
Animation : Débat philo Les images : partie 1	Ven 24			Gratuit sur inscription	
Prévention : Stage de Premiers secours	Jeu 16			Gratuit sur inscription	
Sortie : Chez Fifi repas guinguette	Jeu 30			46 €	13 mai
Prévention : Atelier Code de la route	Jeu 30			Gratuit sur inscription	
Apéro-concert de Claire Lages	ven 31			13 €	13 mai



CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
PÔLE SENIOR·E·S
SECTEUR ANIMATION

**Maison
des retraité·e·s**

4, rue Albert-Giry
93230 Romainville

01 49 15 56 41

mdraccueil@ville-romainville.fr
www.ville-romainville.fr

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h

Suivez-nous !

