

MAISON DES RETRAITÉ·E·S

Animations senior·e·s

Le programme

OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2024

INFOS PRATIQUES

Où et quand s'inscrire ?

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

➤ **Mardi 24 septembre de 9h30 à 11h30**

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

➤ **Mercredi 25 septembre 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

Fermé le lundi matin

Quelles sont les modalités de paiement ?

➤ Le règlement 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**

➤ **Le jeudi de 13h30 à 17h**

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-riche le jour de la sortie ?

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

Octobre

ÉVÈNEMENTS



SEMAINE BLEUE

Brunch de présentation de la Semaine Bleue

Maison des retraité-e-s

Lundi 30 septembre à 11h

Dans le cadre de la Semaine nationale des personnes âgées, prenez connaissance du programme autour d'un apéro convivial et discutez avec les agent-e-s du CCAS. Cette année, pour cette semaine d'activités et de sensibilisation, le thème est "Bouger ensemble... pour entretenir la flamme!".



Gratuit - Sans inscription

Tournoi de scrabble

Maison des retraité-e-s

Lundi 30 septembre à 14h30

Enchaînez les mots et les points et tentez de remporter un lot à l'occasion d'une compétition conviviale du jeu mythique Le Scrabble.



Gratuit - Sur inscription

Marche bleue intergénérationnelle

Départ de l'Hôtel de Ville

Mardi 1^{er} octobre à 10h

Habillez-vous en bleu et munissez-vous de vos meilleures chaussures pour cette balade de 2.5 km qui s'achèvera par un verre de l'amitié, au parc de l'Ancien château.



Gratuit

Initiation à la boxe pour senior-e-s

Maison des retraité-e-s

Mardi 1^{er} octobre de 14h à 16h

Découvrez la boxe adaptée aux senior-e-s avec *Moove toi*. Une introduction à la boxe douce mettant l'accent sur la coordination, l'équilibre et la condition physique globale encadrée par les professionnel-le-s.



Gratuit

Opéra Apéro

Le Pavillon

Mercredi 2 octobre de 15h à 17h

Assistez au spectacle enchanté de la Cie Opéra Apéro et découvrez l'exposition de Camille Cautil le tout autour d'une petite dégustation. Un moment convivial à ne pas manquer!



Gratuit - Sur inscription

Ciné-Bal

Cinéma Le Trianon

Mercredi 2 octobre à 17h

(Re)découvrez la charmante et mythique comédie musicale *Mamma Mia!* Un film qui vous transporte en Grèce et *continue les vacances même après la fin des vacances*. Après la projection, le hall du Trianon se transformera en bal avec musique et buffet.



3,80 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 30 septembre

Séance plénière du Comité des retraité·e·s

Le Pavillon

Jeudi 3 octobre à 10h

Point d'étape avec le Comité des retraité·e·s nouvelle formule et perspective des actions menées par les senior·e·s, membres bénévoles de cette instance consultative et participative. Café de bienvenue et buffet.

Sur invitation - Réservé aux membres du Comité des retraité·e·s.

Cours de Self défense

Gymnase Alice Milliat

Vendredi 4 octobre de 10h à 12h

Apprenez à réagir en cas d'agression et gagnez confiance en vous grâce à un cours de self-défense avec la Police municipale.



Gratuit - Sur inscription

Baladette bleue

Départ devant le Pavillon

Vendredi 4 octobre à 10h

Pas plus de 3,5km pour les personnes à mobilité réduite.



Gratuit - sur inscription

Loto olympique

Maison des retraité·e·s

Vendredi 4 octobre de 14h à 17h

Grand loto sur le thème du sport. De nombreux lots à gagner!



Gratuit - Sur inscription

2^e édition du Salon solidaire des créations de senior·e·s

Salon d'honneur de l'Hôtel de Ville

Samedi 5 octobre de 13h30 à 17h

Travaux d'aiguilles, jeux artisanaux, art créatif, bricolage, peinture, dessin, découvrez les créations uniques des aîné·e·s romainvillois·es. Les dons collectés seront reversés au Téléthon.



Entrée libre pour le public
Sur inscription pour les exposant·e·s



ANIMATIONS

Débat philosophique

Maison des retraité·e·s

Vendredi 18 octobre de 10h à 12h

Discussion philosophique et atelier philo à partir d'œuvres d'art.



Sur inscription

SORTIES

Visite guidée

Cimetière du Père Lachaise

Mardi 8 octobre à 13h30

Balade commentée du prestigieux et célèbre cimetière parisien entre petits secrets et grandes anecdotes.



6 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 3 octobre

Le lieu du rendez-vous sera communiqué par la Maison des retraité·e·s
Se munir de son titre de transport et d'une tenue et chaussures adaptés

Bowling

Nogent-sur-Marne (94)

Mardi 8 octobre

Un après-midi convivial pour s'essayer au bowling. Que vous soyez débutant·e ou expert·e, les pistes vous attendent pour un strike de bonheur !



15 € (2 parties + une boisson)
Sur inscription

Paiement jusqu'au 7 octobre

Premier arrêt en car "Garage/Trois-Communes" à 13h. Certificat médical ou attestation sur l'honneur

Randonnée

sur les pas de Cosette

Vaujours (93)

Jeudi 10 octobre

15 km de marche

Parcourez les charmants sentiers et les paysages pittoresques de Vaujours et découvrez l'Histoire locale. Une journée pour conjuguer culture, histoire et activité physique dans un cadre naturel apaisant.



10,50 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 7 octobre

Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 8h

Baladette au Parc Decesari

Rosny-sous-Bois (93)

Lundi 21 octobre

Profitez d'une promenade calme et apaisée dans ce lieu de rêve, de détente et verdure en plein cœur de ville.



3,50 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 10 octobre

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

Journée à Montargis (45)

Jeudi 24 octobre

Surnommée la "Venise du Gâtinais" pour ses nombreux canaux pittoresques, flanez dans les charmantes ruelles de Montargis, découvrez ses monuments historiques tels que le château et l'église Sainte-Madeleine et profitez d'une pause gourmande avec les fameuses pralines.



10,50 € - Sur inscription

Paiement jusqu'au 17 octobre

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

SORTIES AVEC

NOS PARTENAIRES

Spectacle *Landfall*

Le Pavillon

Vendredi 18 octobre à 20h

Un spectacle de danse dynamique et engagé où dix jeunes artistes explorent, à travers le mouvement, les défis et les aspirations de leur génération. Un moment puissant de liberté et de réflexion à ne pas manquer !



Réservation au 01 49 15 56 53 ou à contact.lepavillon@ville-romainville.fr

Novembre

ANIMATIONS

Thé dansant

Centre Social Nelson Mandela

Mardi 5 novembre à 14h30

Un moment convivial pour danser, se divertir et se retrouver entre ami·es et voisin·es retraité·es ! Sur place, la Maison France Service vous informera et répondra à vos questions sur les services et démarches administratives. Collation offerte



6 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 24 octobre

Atelier écriture et poésie

Maison des retraité·es

Mardis 12 et 26 novembre à 14h30

Débutant·e ou écrivain·e en herbe, laissez libre cours à votre imagination et exprimez vos émotions lors de ces deux ateliers poétiques. Un kit sera fourni.



5 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 24 octobre

Débat philosophique

"Le peuple" partie 1

Maison des retraité·es

Vendredi 22 novembre de 10h à 12h

"Peut-on parler d'un esprit des peuples ?"
Discussion philosophique et découverte d'éléments de la philosophie de Herder.



Gratuit - Sur inscription

SORTIES

Traversée de Paris et visite du musée de la Poste

Paris (75)

Lundi 4 novembre à 9h

Randonnée à travers les rues, les jardins et les monuments de la capitale, et visite du musée de la Poste pour plonger dans l'histoire de la communication postale française. Deux itinéraires possibles : amateur·rice ou confirmé·e. À vous de choisir !

Plus de détails auprès de la Maison des retraité·es



12 € (tickets de métro et visite)
ou 7,50 € (sans les tickets de métro)
Sur inscription
Paiement jusqu'au 24 Octobre
Départ de la station (Romainville-Carnot)

Visite de la fromagerie Fromagerie Ganot

Jouarre (77)

Jeudi 7 novembre

Visite du musée, découverte des caves d'affinage et dégustation de quatre sortes de fromages avec un verre de vin de Bordeaux. Une journée instructive et gourmande à partager !



10 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 24 octobre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 12h

Journée à Écouen (95)

Jeudi 14 novembre

Admirez le château d'Écouen, monument insigne de l'architecture française et découvrez les merveilleuses collections du musée national de la Renaissance qu'il abrite à l'occasion d'une visite guidée vous plongera dans cette époque artistique foisonnante. Après un délicieux déjeuner dans un restaurant local, vous pourrez explorer librement les magnifiques jardins du château.



45 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 4 novembre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 7h30

Baladette au parc départemental des Lilas Vitry-sur-Seine (94)

Lundi 18 novembre

Profitez d'une promenade relaxante au parc départemental des Lilas. Découvrez ce vaste espace vert, ses prairies, ses vergers et ses jardins familiaux. Une occasion idéale pour se détendre et apprécier la nature !



3,50 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 14 novembre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 12h50

Au Studio télé

N'oubliez pas les paroles

Saint-Denis (93)

Mardi 19 novembre de 13h30 à 21h30

Passez de l'autre côté de l'écran et assistez à l'émission *N'oubliez pas les paroles*, présentée par Nagui.



3,50 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 14 novembre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 13h30

Au Studio télé - Le Bigdil

Le Perray-en-Yvelines (78)

Jeudi 21 novembre de 10h à 20h30

Découvrez les coulisses et assistez au tournage de la mythique émission du *Bigdil*, présentée par Vincent Lagaf.



3,50 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 14 novembre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 10h

PRÉVENTION

Formation numérique

Maison des retraité-e-s

Du lundi 18 au vendredi 22

novembre de 10h à 12h

(sauf le jeudi)

et du lundi 25 au vendredi 29

novembre de 10h à 12h

(sauf le jeudi)

Formez-vous à l'usage de la tablette ou du téléphone portable avec Emmaüs Connect et apprenez à les maîtriser à l'occasion de plusieurs séances. Tablettes numériques mises à disposition lors des formations.

Formation sur 8 séances.



Gratuit – Sur inscription

Atelier avec Art en Partage

Maison des retraité-e-s

Mardi 12 et 26 novembre

et 10 décembre

Des ateliers de peinture, de photographie, de sculpture et des visites culturelles pour stimuler la créativité et échanger sur vos souvenirs.



Gratuit – Sur inscription

Boxe pour senior-e-s

Maison des retraité-e-s

Les vendredi 8, 15, 22 novembre

et 6 et 13 décembre.

Séances sur 5 mois.

Découvrez la boxe adaptée aux senior-e-s avec *Moove toi* à travers des séances de boxe douce mettant l'accent sur la coordination, l'équilibre et la condition physique globale, et encadrées par les professionnel-le-s.

Les prochaines séances seront communiquées en 2025.



20 € – Sur inscription

SORTIES AVEC NOS PARTENAIRES

Spectacle *Selkie*

Le Pavillon

Vendredi 18 octobre à 20h

Un spectacle enchanteur de théâtre et marionnettes pour les jeunes mêlant musique live et jeux de lumières narrant légende mystérieuse des Selkies, femmes à peau de phoque. Une aventure captivante au cœur des abysses, à découvrir lors du mois du frisson à la médiathèque Romain Rolland.

Réservation au 01 49 15 56 53 ou à contact.lepavillon@ville-romainville.fr

Décembre

ÉVÈNEMENT

Catalogue cadeaux

Profitez de l'offre municipale de fin d'année! Le catalogue vous sera envoyé par courrier.

Retrait des cadeaux entre le 9 décembre et le 31 janvier.

SÉJOUR

Séjour en Alsace (67)

Du dimanche 8

au mardi 10 décembre

Découvrez Strasbourg et son marché de Noël historique, explorez les charmants villages de Kaysersberg et Colmar et savourez les délices d'Obernai et Gertwiller. Un séjour magique au cœur des traditions alsaciennes entre dégustations, marchés féeriques et visites culturelles.



450 € – Sur inscription
Paiement jusqu'au 21 novembre

SORTIES

Guinguette chez Fifi

Nogent-sur-Marne (94)

Mardi 17 décembre

Savourez un moment gourmand et convivial chez Fifi, une guinguette chaleureuse. Au menu: ambiance festive, délices culinaires et souvenirs joyeux. Une expérience authentique à ne pas manquer!



46 € – Sur inscription
Paiement jusqu'au 9 décembre
Premier arrêt en car "Garage/Trois-Communes" à 10h

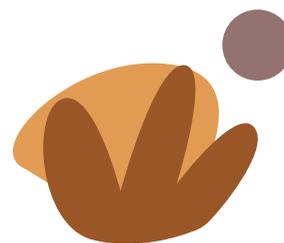
Journée à Reims (51)

Jeudi 19 décembre

Plongée dans la magie de Noël à travers une journée inoubliable dans la ville rémoise. Laissez-vous émerveiller par la majestueuse cathédrale Notre-Dame de Reims, un chef-d'œuvre de l'art gothique où de nombreux rois de France ont été couronnés, découvrez les spécialités et l'artisanat local, flânez dans les rues historiques et découvrez les trésors culturels de cette ville riche en Histoire.



12 € – Sur inscription
Paiement jusqu'au 9 décembre
Premier arrêt "Garage/Trois-Communes" à 9h



ANIMATIONS

Atelier décoration

Maison des retraité-e-s

Lundi 9 décembre à 14h

Dans la joie et la bonne humeur, décorons la Maison des retraité-e-s aux couleurs féériques des fêtes de fin d'année.



Gratuit - Sans inscription

Loto des fêtes

Centre social Nelson Mandela

Vendredi 13 décembre à 14h

Les numéros s'égrènent, la chance vous sourit !



6€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 9 décembre

Débat philosophique

"Le peuple" partie 2

Maison des retraité-e-s

Vendredi 20 décembre de 10h à 12h

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



Gratuit - Sur inscription

Concert dansant avec Claire Lages

Maison des retraité-e-s

Vendredi 20 décembre de 14h à 17h

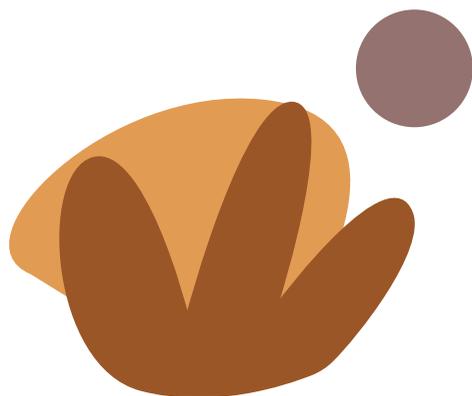
Grâce à son talent et son répertoire varié, Claire Lages vous transporte dans un voyage captivant, où chaque note crée un monde d'émotion et de beauté. Un après-midi festif à ne pas manquer !



6€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 9 décembre

FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉES DE 1 À 3	SORTIES OPTIONNELLES À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
SEPTEMBRE/OCTOBRE					
		MME	M.		
Semaine bleue : Tournoi de Scrabble	Lun 30			Gratuit	
Semaine bleue : Initiation à la boxe pour séniore-s	Mar 1 ^{er}			Gratuit	
Semaine bleue : Opéra Apéro	Mer 2			Gratuit	
Semaine bleue : Ciné-Bal	Mer 2			3,80 €	30 septembre
Semaine bleue : Cours de Self défense	Ven 4			Gratuit	
Semaine bleue : Baladette bleue	Ven 4			Gratuit	
Semaine bleue : Loto olympique	Ven 4			Gratuit	
Semaine bleue : Salon créations de séniore-s	Sam 5	Inscription exposant-e-s uniquement		Accès libre pour les visiteurs	
Visite guidée du cimetière du Père Lachaise	Mar 8			6 €	3 octobre
Bowling	Mar 8			15 €	3 octobre
Promenade sur les pas de Cosette - Vaujours	Jeu 10			10,50 €	7 octobre
Débat philosophique "La philosophie"	Ven 18			Gratuit	
Baladette au parc Decesari à Rosny-sous-Bois	Lun 21			3,50 €	10 octobre
Journée à Montargis	Jeu 24			10,50 €	17 octobre

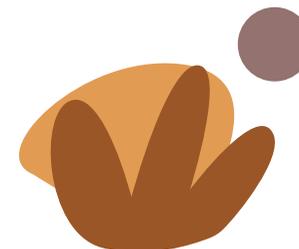


FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

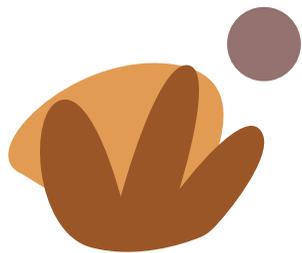
SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉ DE 1 À 3	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT	
NOVEMBRE					
		MME	M.		
Traversée de Paris et visite du musée de la Poste	Lun 4			12 € avec tickets 7,50 € sans tickets	24 octobre
Thé dansant	Mar 5			6 €	24 octobre
Atelier écriture et poésie	Mar 5 et 19			5 €	24 octobre
Visite de la fromagerie Fromagerie Ganot	Jeu 7			10 €	24 octobre
Journée à Écouen	Jeu 14			45 €	4 novembre
Baladette au parc Départemental des Lilas	Lun 18			3,50 €	14 novembre
Au studio télé - "N'oubliez pas les paroles"	Mar 19			3,50 €	14 novembre
Au studio télé - "Le Bigdil"	Jeu 21			3,50 €	14 novembre
Débat philosophique "Le peuple" - Partie 1	Ven 22			Gratuit	
Formation numérique	Du 18 au 29			Gratuit	
Atelier avec Art en Partage	12 et 26/11 10/12			Gratuit	
DÉCEMBRE					
		MME	M.		
Catalogue cadeaux	Du 9/12/24 au 31/01/25				
Séjour en Alsace	Du 8 au 10			450 €	21 novembre
Loto des fêtes	Ven 13			6 €	9 décembre
Ginguette chez Fifi	Mar 17			46 €	9 décembre
Journée à Reims	Jeu 19			12 €	12 décembre
Débat philosophique "Le peuple" - Partie 2	Ven 20			Gratuit	
Concert dansant avec Claire Lages	Ven 20			6 €	12 décembre

FICHE RÉCAPITULATIVE DES ATELIERS ET ACTIVITÉS

JOURS	ACTIVITÉS	TARIFS TRIMESTRIELS	MONSIEUR	MADAME
Lundi	ATELIER ÉQUILIBRE	20 €		
	TAI CHI CHUAN Niveau confirmé-e : 14h à 15h Niveau débutant-e : 15h à 16h	40 €		
	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	20 €		
Mercredi	ATELIER PHOTO	20 €		
	ATELIER MÉMOIRE REPORT SÉANCES ET BILAN	Personnes déjà inscrites entre janvier et juin.		
Vendredi	SOPHROLOGIE	20 €		
	TRAVAUX D'AGUILLES	Gratuit Inscription obligatoire		
	BOXE POUR SÉNIOR-E-S	20 €		



NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 14.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 15.

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!

