

MAISON DES RETRAITÉ·E·S

Programme

Loisirs Retraité·e·s

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE

2023

Suivez-nous !



Ville de Romainville

www.ville-romainville.fr

Infos pratiques

Où et quand s'inscrire ?

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

> Mardi 19 septembre de 9h30 à 11h30

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

> Mercredi 20 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 seniors :

De 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Quand payer ?

> Le lundi de 9h30 à 12h sauf les 20 octobre et 4 décembre

> Le jeudi de 13h30 à 17h sauf le 21 septembre, les 5 et 19 octobre et le 7 décembre

Comment joindre l'accompagnateur-riche le jour de la sortie (absence, infos...)?

Au **06 12 45 23 56** ou au **01 49 15 56 41** (Maison des retraité-e-s)

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

Septembre - Octobre

ÉVÉNEMENTS

SEMAINE BLEUE

La Semaine nationale des retraité-e-s et personnes âgées se tiendra du 2 au 8 octobre. Cette année, son thème est "Vieillir ensemble, une chance à cultiver!".

Présentation du métier d'aide à domicile

Mardi 3 octobre

À destination des élèves du lycée Liberté.

Marche Bleue intergénérationnelle

Mercredi 4 octobre

Place de la Laïcité

Moins de 5 km de marche

Collation dans le parc de la mairie de Romainville.

Habillez-vous en bleu !



Gratuit - Sans inscription
Départ à 10h de l'Hôtel de Ville

Bal populaire intergénérationnel

Centre social Marcel Cachin

Mercredi 4 octobre de 14h à 16h

Collation offerte.



Entrée libre

Séance plénière du Comité des retraité-e-s

Le Pavillon

Jeudi 6 octobre à partir de 10h

Bilan, perspectives des activités du Comité et présentation de la web radio avec restitution des ateliers "Travail de mémoire et interviews" menés par le Centre social Nelson Mandela.

Accueil café et buffet à midi.

Sur invitation

Loto santé intergénérationnel

Le Pavillon

Vendredi 6 octobre de 14h à 17h

99 questions sur la santé !

Animé par le Centre municipal de santé et avec les élèves du collège Gustave Courbet.

> Cadeaux santé

> Collation offerte.



Gratuit - Sur inscription pour les seniors

Salon : "Collection à tout âge"

Maison des retraité·e·s

Samedi 7 octobre de 11h à 17h

(accueil des exposant·e·s dès 10h)

Buvette et restauration par le service jeunesse.



Gratuit

sur inscription pour les exposant·e·s

Entrée libre pour le public

ANIMATIONS

Présentation de la Saison culturelle

Maison des retraité·e·s

Mardi 26 septembre à 14h

Découvrez la Saison culturelle 2023-2024 avec le service Culture de la Ville autour d'une collation.



Gratuit – Sur inscription

Débat philosophique

Maison des retraité·e·s

Vendredi 29 septembre à 10h

Cette année, la Maison de la Philo vous propose deux rencontres pour débattre sur le thème du temps.

Première partie : "Quel comportement adopter à l'égard du temps?", discussion et découverte de la philosophie de Sénèque.

Vendredi 20 octobre à 10h

Deuxième partie : discussion et atelier philo à partir d'une œuvre d'art.



Gratuit – Sur inscription

Apéro de saison

Cité Maraîchère

Vendredi 13 octobre à 10h30 à 12h

Préparation et dégustation d'un apéritif de saison.



Gratuit – Sur inscription

INTERGÉNÉRATIONNEL

Temps de partage entre grands-parents et petits-enfants

Maison des retraité·e·s

Mardi 24 octobre à 14h

Temps de rencontres, d'échanges et de partage autour de jeux, suivis d'un goûter.



Gratuit – Inscription obligatoire pour les retraité·e·s et petits-enfants
Autorisation parentale nécessaire pour les petits-enfants.

PRÉVENTION

Formation numérique : tablettes et smartphones

Maison des retraité·e·s

Destinée à toute personne retraitée désirant découvrir ou mieux maîtriser l'utilisation de la tablette numérique et/ou du téléphone portable.

Informations complémentaires :

- Mise à disposition d'une tablette numérique durant les temps de formation.
- Possibilité de disposer d'une tablette de prêt durant toute la durée de la formation moyennant un chèque de caution de 467 euros (non encaissé, à remettre à la séance du 25 septembre). Pour les participant·e·s possédant une tablette, des temps dédiés au transfert de connaissances sont prévus.

25 septembre à 10h :
séance de présentation

2 octobre de 9h30 à 12h :
découverte de l'outil numérique

9 octobre de 9h30 à 12h :
découverte des utilisations de base d'une tablette

16 octobre de 9h30 à 12h :
découverte de l'appareil photo sur
tablette et smartphone
(voir programme novembre et décembre
pour les autres dates)



Gratuit – Sur inscription

Stage de Self-défense

Dojo Colette Besson

Lundi 30 octobre à 14h

Initiation de self défense par la Police municipale.



Gratuit – sur inscription

Prévoir tenue et chaussures adaptées.

SORTIES

Sortie à la journée Aisne (02)

Jeudi 12 octobre

Le matin : visite commentée du Familistère de Guise

À midi : déjeuner au restaurant (compris dans le tarif)

L'après-midi : visite commentée d'une fabrique de maroilles et dégustation



Tarif : 52€ – Sur inscription

Paiement jusqu'au 25 septembre
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 6h25
Reprogrammation suite au report de la sortie du 11 mai 2023. La priorité est donnée aux personnes qui y étaient inscrites (réinscription obligatoire).

Baladette

Lac de Créteil (94)

Lundi 16 octobre

5 km de marche

Balade autour du lac.



Tarif : 3,50 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 28 septembre
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 12h50

Randonnée

Orry-la-Ville (60)

9 km de marche

Jeudi 26 octobre

Entre le château de la Borne Blanche et l'abbaye d'Hérivaux, une randonnée pour trouver calme et verdure en pleine forêt..



Tarif : 10,50 € - Sur inscription
Paiement jusqu'au 9 octobre
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 8h
Certificat médical ou attestation obligatoire.
Prévoir tenue, chaussures adaptées et un pique-nique



ANIMATIONS

Atelier cosmétique

La Cité Maraîchère

Vendredi 17 novembre à 10h30 à 12h

Préparation d'un cadeau de beauté de fin d'année.



Gratuit - Sur inscription

Débat philosophique

Maison des retraité-e-s

Dans le cadre de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes du 25 novembre

Vendredi 24 novembre à 10h

Un débat sur le thème du corps, à la découverte de la philosophie de Spinoza.
Partie 1 : "Peut-on penser séparément le corps et l'esprit?"

Vendredi 15 décembre à 10h

Partie 2 : discussion et atelier philo à partir d'une œuvre d'art.



Gratuit - Sur inscription

PRÉVENTION

Formation numérique :

Tablettes et smartphones

Maison des retraité-e-s

Lundi 6 novembre de 9h30 à 12h :

réglages/paramétrage de la tablette

Lundi 13 novembre de 9h30 à 12h :

utilisation d'internet et sécurité

Lundi 20 novembre de 9h30 à 12h :

découverte et usage du mail

Lundi 27 novembre de 9h30 à 12h :

gestion des applications et des stores en ligne.



Gratuit - Sur inscription

Programme Sport Santé

À destination des personnes aidées et leurs proches aidant-e-s.

Maison des retraité-e-s

Les jeudis de 10h à 11h

à partir du 9 novembre

Une solution pour garder la forme, rompre l'isolement et favoriser le lien aidant-e-s-aidé-e-s. En partenariat avec le cercle d'enseignants Moove Toi, les services du CCAS et le Centre municipal de santé.

1^{er} cycle de 3 mois : gym douce

2^e cycle de 3 mois : jeux ludiques

Deux conférences d'information et de prévention de 1h30 auront lieu en début et fin de programme. Bilan de condition physique en début, milieu et fin de programme.

Gratuit - Sur inscription

SORTIES

Randonnée demi-journée

Association randonnée Montfermeil

6 km de marche

Lundi 6 novembre à 14h

Se ressourcer, profiter de la nature, faire de l'exercice: les bienfaits de la randonnée sont nombreux ! Profitez-en avec cette randonnée adaptée à tou-te-s marcheur-euse-s, expert-e-s ou débutant-e-s.

La destination vous sera communiquée ultérieurement.



5€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 23 octobre
Certificat médical obligatoire.
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

Sortie à la journée libre

Gien (45)

Jeudi 9 novembre

À la découverte de cette ville prestigieuse bordée par la Loire. Profitez de ses nombreux atouts: ses faïences, sa nature, son château...



Tarif : 10€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 23 octobre
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 7h
2^e programmation, priorité aux inscrit-e-s en attente de la sortie du 1^{er} juin 2023, (réinscription obligatoire).

Baladette

Parc des Chanteraines (92)

5 km de marche

Lundi 13 novembre

Le parc des Chanteraines offre aux promeneur-euse-s de nombreux vallons, bosquets et pelouses à découvrir, ainsi qu'une ferme.



Tarif : 3,50€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 26 octobre
Premier arrêt "Garage / Trois Communes" à 12h50

Visite guidée

Montmartre (Paris 18)

2,5 km de marche

Jeudi 23 novembre

"Montmartre fait son cinéma" est une visite cinématographique passionnante et originale, qui vous emmènera sur les lieux de tournage de films et de séries.



Tarif : 16€ - Sur inscription
Paiement jusqu'au 6 novembre
Rendez-vous au métro Porte des Lilas à 13h10
Se munir de son titre de transport et d'une tenue et chaussures adaptées.

Visite guidée

Montparnasse (Paris 14)

6 km de marche

Jeudi 30 novembre

Suivez l'association l'Art en partage à la découverte du quartier de Montparnasse, cœur de la vie artistique et intellectuelle parisienne durant l'entre-deux guerres.



Tarif : 8,50€ – Sur inscription

Paiement jusqu'au 13 novembre

Rendez-vous au métro Porte des Lilas à 13h15

Se munir de son titre de transport et d'une tenue et chaussures adaptées.

Décembre & Janvier

ÉVÉNEMENT

Catalogue cadeaux Profitez de l'offre municipale de fin d'année !

Le catalogue vous sera envoyé par courrier.

Retrait des cadeaux entre le
5 décembre 2023 et le 15 janvier 2024.

ANIMATIONS

Décoration de fêtes

Maison des retraité·e·s

Lundi 11 décembre à 14h

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



Gratuit – Sur inscription

Loto de fête

Maison des retraité·e·s

Mercredi 13 décembre à 14h

Un bel après-midi en perspective ! Tentez votre chance, des lots sont à gagner !



Tarif : 5€ – Sur inscription

Paiement jusqu'au 23 novembre

Spectacle de fin d'année

Maison des retraité·e·s

Vendredi 22 décembre de 14h30 à 15h30

Entre chants et danses traditionnels et modernes sri lankais, c'est un voyage riche en couleurs et en dépaysement qui vous attend. Bienvenue au pays des collines !



Sur inscription – Tarif : 12€

Paiement jusqu'au 23 novembre

INTERGÉNÉRATIONNEL SORTIES

Goûter de fête

Maison des retraité·e·s

Mercredi 27 décembre à 14h

Création et échanges de cartes de vœux, suivi d'un goûter chocolaté.



Sur inscription – Gratuit

PRÉVENTION

Formation numérique Tablettes et smartphones

Lundi 4 décembre de 9h30 à 12h :
démarches en ligne

Lundi 11 décembre de 9h30 à 12h :
temps personnalisé

Lundi 18 décembre de 9h30 à 12h :
temps personnalisé et clôture



Gratuit – Sur inscription

Marché de Noël Chartres (28)

Journée libre

Jeudi 14 décembre

Direction Chartres, ville de lumières et capitale du parfum ! Une atmosphère féerique où la magie de Noël opère.



Tarif : 6€ – Sur inscription

Paiement jusqu'au 27 novembre

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

Départ de Chartres aux alentours de 18h

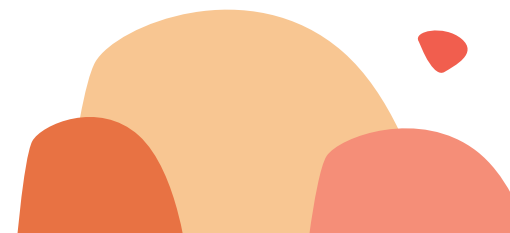
PENSEZ AUX
INSCRIPTIONS
TRIMESTRIELLES

Mardi 19
et mercredi 20
décembre !

FICHE RÉCAPITULATIVE DES SORTIES

SORTIES	DATES	PRIORITAIRES = NUMÉROTER DE 1 À 3 OPTIONS : À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT	
SEPTEMBRE					
		M.	MME		
Formation numérique - Tablettes et smartphones Inscription au cycle de 11 dates réparties sur le trimestre	Lun 25/9, Lun 2, 9 et 16/10			Gratuit Si prêt de tablette : caution 467€, (non encaissée)	Au prestataire le 25/09/2023
Présentation de la Saison culturelle du Pavillon	Mar 26 à 14h			Gratuit	
Débat philo : Quel comportement adopter à l'égard du temps ? Partie 1	Ven 29 à 10h			Gratuit	
OCTOBRE					
		M.	MME		
Semaine bleue " Vieillir ensemble, une chance à cultiver!".	Lun 2 au dim 8			Accès libre	
Semaine bleue : Loto santé	ven 6			Gratuit	
Semaine bleue : Salon "Collection à tout âge"	Sam 7	Inscription exposants uniquement		Accès libre visiteuse-s	
Sortie à la journée organisée : Aisne (02)	Jeu 12			52 €	25 septembre
Animation : Apéro de saison-Cité Maraîchère	Ven 13 à 10h30			Gratuit	
Baladette : L'île de loisirs de Créteil (94)	Lun 16			3,50 €	28 septembre
Débat philo : Quel comportement adopter à l'égard du temps ? Partie 2	Ven 20 à 10h			Gratuit	
Temps de partage grands-parents/ petits-enfants	Mar 24 à 14h			Gratuit	
Randonnée 9 km : Orry-la-Ville (60)	Jeu 26			10,50 €	9 octobre
Stage Self défense avec la Police municipale	Lun 30			Gratuit	

SORTIES	DATES	PRIORITAIRES = NUMÉROTER DE 1 À 3 OPTIONS : À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT	
NOVEMBRE					
		M.	MME		
Programme Sport Santé pour aidé-es/aidant-es	Le jeudi de 10h à 11h à partir du 9			Gratuit	
Formation numérique - Tablettes et smartphones	Lun 6, 13, 20 et 27	Inscription cycle complet obligatoire	Gratuit Si prêt de tablette : caution 467€, (non encaissée)	Au prestataire le 25/09/2023	
Randonnée demi-journée Association Montfermeil	Lun 6		5 €	23 octobre	
Sortie à la journée libre: Gien (45)	Jeu 9		10€	23 octobre	
Baladette Parc des Chanteraines (92)	Lun 13		3,50 €	26 octobre	
Animation cosmétique à la Cité Maraîchère	Ven 17 à 10h30		Gratuit		
Visite guidée : Cimetière de Montmartre	Jeu 23		16 €	6 novembre	
Débat philo : Peut-on penser séparément le corps et l'esprit ? Partie 2	Ven 24		Gratuit		
Visite guidée : Montparnasse des artistes	Jeu 30		8,50 €	13 novembre	

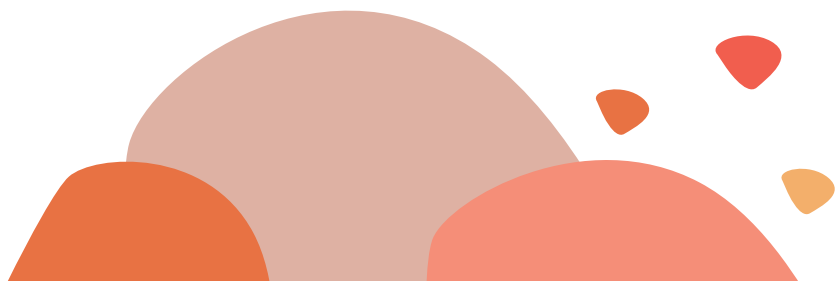


FICHE RÉCAPITULATIVE DES SORTIES

SORTIES	DATES	PRIORITAIRES = NUMÉROTÉ DE 1 À 3 OPTIONS : À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
DÉCEMBRE				
		M.	MME	
Catalogue cadeaux	Du 5/12/2023 au 15/01/2024			
Formation numérique – Tablettes et smartphones	Lun 4, 11 et 18 Inscription cycle de 11 dates	Inscription cycle complet obligatoire	Gratuit Si prêt de tablette : caution 467€, non encaissé	Au prestataire le 25/09/2023
Animation : Décoration aux couleurs des fêtes de la Maison des retraité·es	Lun 11 à 14h		Gratuit	
Animation : Loto de fête	Mer 13 à 14h		5 €	23 novembre
Marché de Noël à Chartres : Sortie libre	Jeu 14		6 €	27 novembre
Débat philo : Peut-on penser séparément le corps et l'esprit ? Partie 2	Ven 15 à 10h		Gratuit	
Spectacle de fin d'année	Ven 22		12 €	23 novembre
Goûter de fête autour de créations	Mar 28		Gratuit	
Inscriptions	Mar 19 Mer 20			

FICHE RÉCAPITULATIVE DES ATELIERS

JOURS	ACTIVITÉS	TARIFS ANNUELS	MONSIEUR	MADAME
Lundi	ATELIER ÉQUILIBRE	60 €		
	TAI CHI CHUAN Niveau confirmé·e : 14h30 à 15h30 Niveau débutant·e : 15h30 à 16h30	120 €		
	JEUX DE CARTES ET DE SOCIÉTÉ, D'ÉCHEC	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		





NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the 'NOTES' header.



CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

SERVICE LOISIRS
RETRAITÉ·E·S

**Maison
des retraité·e·s**

4, rue Albert-Giry
93230 Romainville

01 49 15 56 41

accueilretraites@ville-romainville.fr
www.ville-romainville.fr

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