

Le programme

# ANIMATIONS SENIOR-E-S

OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2025

## INFOS PRATIQUES

### Où et quand s'inscrire ?

- À la Maison des retraité-e-s,  
4 rue Albert Giry
- > Lundi 22 septembre de 9h30 à 11h30 si votre nom commence par les lettres A à K
  - > Mercredi 24 septembre de 9h30 à 11h30 si votre nom commence par les lettres L à Z

### Inscriptions

- mdraccueil@ville-romainville.fr  
01 49 15 56 41  
Maison des retraité-e-s / Pôle senior-e-s :
- > Lundi de 13h30 à 17h
  - > Du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

### 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 CCAS de Romainville, Régie Retraités.

### 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 orange**  
Un peu de marche (balade commentée, baladette, musée...) 1 à 5 km



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



**Logo autonomie**  
Accompagné par des bénévoles de la Commission sorties du Comité des retraité-e-s



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

### 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

Du 6 au 11 octobre

### Brunch de présentation

→ Maison des retraité-e-s

**Lundi 6 octobre à 11h**

Dans le cadre de la Semaine nationale des personnes âgées, découverte du programme autour d'un apéro convivial, de musiques, d'un karaoké, et de jeux extérieurs avec les agent-e-s du CCAS. Cette année, le thème est « Vieillir : une force à partager ! ».



Gratuit

### Marche bleue intergénérationnelle

→ Place de la Laïcité

**Mardi 7 octobre à 10h**

Rendez-vous devant l'Hôtel de Ville, tou-te-s vêtu-e-s de bleu pour cette balade de de 5 km qui se terminera avec un verre de l'amitié.



Gratuit

### Café des parents – « Grand-parentalité »

→ Maison des retraité-e-s

**Mercredi 8 octobre de 10h à 12h**

Échanges riches et conviviaux autour de la précieuse relation entre grands-parents, parents et petits-enfants. Un espace privilégié pour partager expériences, conseils et témoignages sur l'importance des grands-parents dans la vie familiale et leur rôle dans la transmission intergénérationnelle.



Gratuit – Sur inscription

### Talents et savoir-faire à partager

→ Maison des retraité-e-s

**Mercredi 8 octobre de 14h à 16h**

Moment d'échanges entre senior-e-s autour de leurs compétences, expériences et passions. Les participant-e-s pourront valoriser leurs savoir-faire du quotidien (petits travaux, couture, cuisine, jardinage, informatique...).



Gratuit - Sur inscription

### Ciné-Bal

→ Cinéma Le Trianon

**Mercredi 8 octobre à 17h**

Plongée dans l'univers des chefs-d'œuvre cinématographiques où musique et danse se rencontrent. Un moment de danse festif et convivial tout en savourant une délicieuse collation.



5€

Paiement sur place mercredi 8 octobre

## Séance plénière du Comité des retraité-e-s

→ Le Pavillon

**Judi 9 octobre de 10h à 14h**

Point d'étape avec le comité dans sa nouvelle formule et échanges autour des actions menées par cette instance consultative et participative.

Café de bienvenue et buffet pour se restaurer le midi.

**C** Évènement réservé aux membres du Comité des retraités – Sur invitation

## Atelier écriture avec Laure Desmazières

→ Médiathèque Romain Rolland

**Judi 9 octobre de 14h à 16h**

Atelier d'écriture créatif à partir d'un objet personnel pour évoquer une personne chère. Un moment d'introspection et de partage autour des souvenirs, émotions et liens intergénérationnels. Ouvert à tou-te-s, sans prérequis, avec pour seule condition l'envie de raconter.

 Gratuit – Sur inscription

## Atelier « maîtriser son parcours santé numérique »

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 10 octobre de 10h à 12h**

Atelier en partenariat avec Emmaüs Connect pour accompagner les senior-e-s dans l'utilisation des outils numériques liés à la santé : créer et gérer un compte Ameli, comprendre le Dossier Médical Partagé, naviguer

sur les plateformes de rendez-vous médicaux, ou encore repérer les bons réflexes pour protéger ses données personnelles.

 Gratuit – Sur inscription

## Atelier « comprendre les arnaques numériques »

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 10 octobre de 14h à 16h**

Atelier de sensibilisation pour permettre au senior-e-s de repérer les tentatives de fraude en ligne (emails frauduleux, faux sites administratifs, appels téléphoniques suspects...) et à mieux comprendre les fausses informations. Grâce à des exemples concrets et des conseils pratiques, les participant-e-s repartiront avec des réflexes simples pour naviguer en toute sécurité !

 Gratuit – Sur inscription

## 3<sup>ème</sup> édition de l'exposition solidaire des créations de senior-e-s

→ Maison des retraité-e-s

**Samedi 11 octobre de 13h30 à 17h**

Travaux d'aiguilles, art créatif, peinture, dessin, exposition photographique... Les aîné-e-s romainvillois-es partagent leurs créations au profit du Téléthon.

 Logo comité – Gratuit – Sur inscription

## ANIMATIONS

### Débat philosophique

« La science »

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 17 octobre de 10h à 12h**

Qu'est-ce que la science ? Peut-elle tout expliquer ? Quelle place occupe-t-elle dans nos vies ? Une réflexion collective pour trouver des réponses !

 Gratuit – Sur inscription

### Dîner curieux

→ Maison des retraité-e-s

**Mardi 14 octobre de 14h à 22h**

Moment chaleureux mêlant saveurs, échanges autour des mots et plaisir de la rencontre en partenariat avec Les Curieux et l'association Plumes et Long-gage. Repas partagé en deux temps : après-midi culinaire collectif et dîner commun.

 10 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 13 octobre

### Atelier art floral

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 24 octobre de 10h à 12h**

Initiation à l'art floral en réalisant une composition à emporter chez soi.

 30 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 16 octobre

## PRÉVENTION

### Octobre Rose

→ Maison des retraité-e-s

**Mardi 21 octobre de 14h à 16h30**

Atelier d'autopalpation animé par des professionnel-le-s de santé, suivi d'un temps d'échange et de sensibilisation sur le cancer du sein. Un moment de prévention coorganisé avec le Centre municipal de santé et l'association les Petits Frères des Pauvres, suivi d'un temps convivial autour d'une collation.

 Gratuit

## SORTIES

### Baladette au Parc du Croissant Vert

→ Neuilly-sur-Marne

**Mardi 14 octobre**

Après-midi convivial pour flâner parmi les allées verdoyantes, profiter des jeux, savourer un goûter gourmand et respirer pleinement.

 **a** 3,50 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 13 octobre  
Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 12h50

## Journée à Lille

→ Nord

**Jeudi 16 octobre**

Journée vivante pour déambuler dans les ruelles animées, découvrir les trésors culturels et savourer les spécialités locales dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Entre marchés colorés, cafés accueillants et monuments historiques, chaque instant invite à l'émerveillement et au partage.



11 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 13 octobre

Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 6h

## Musée Carnavalet

→ Paris

**Mardi 21 octobre**

Plongée dans l'histoire de la capitale avec une visite guidée unique.



5 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au lundi 16 octobre

Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 9h

## Visite du Château de Chantilly

→ Oise

**Jeudi 23 octobre**

Visite guidée du château puis temps libre dans le parc, les grandes écuries et le musée.



30 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 16 octobre

Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 7h

## Salon du chocolat

→ Paris

**Jeudi 30 octobre**

Découverte du célèbre salon entre dégustations, démonstrations et stands chocolatisés.



14 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 20 octobre

Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 9h

## Randonnée au parc du Sausset

→ Villepinte

**Jeudi 30 octobre**

Marche de 8 kilomètres au cœur de cet écrin de verdure de Seine-Saint-Denis. Entre prairies, bois et plans d'eau, ce parcours offre un moment d'évasion en pleine nature.



10 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 20 octobre

Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 8h30

# NOVEMBRE

## ÉVÈNEMENT

### Thé dansant

→ Pavillon

**Mardi 4 novembre de 14h30 à 17h**

Tou-t-e-s en piste pour célébrer l'automne.



6 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 27 octobre

## ANIMATIONS

### Atelier créatif argile

→ Maison des retraité-e-s

**Mercredi 12 et 26 novembre de 14h à 16h**

Atelier convivial et créatif de fabrication d'une décoration en argile, à façonner soi-même et à emporter chez soi.



7 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 27 octobre

### Débat philosophique

« La pensée »

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 21 novembre à 10h30**

Sommes-nous à l'origine de nos pensées? Discussion philosophique et exploration des réflexions de Mōhan Wijayarātna.



Gratuit – Sur inscription

## PRÉVENTION

### Stage de premiers secours

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 7 novembre de 9h à 12h**

Atelier pratique animé par une infirmière du Centre municipal de santé pour apprendre à réagir au mieux face aux situations d'urgence.



Gratuit – Sur inscription

## SORTIES

### Sortie au Domaine des Macarons de Réau

→ Seine-et-Marne

**Jeudi 6 novembre**

Découverte des secrets de fabrication des célèbres et délicieux macarons de Réau.



15 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 27 octobre

Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 12h30

### Sortie au théâtre de la Ville

→ Paris

**Jeudi 13 novembre**

Soirée culturelle unique pour découvrir la pièce de théâtre « Les conséquences ».



5 € – Sur inscription

Paie ment jusqu'au 27 octobre

Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 13h30

### Musée National de la Marine

→ Paris

**Jeudi 14 novembre**

Voyage à travers les mers, les ports et les flottes du monde entier à l'occasion d'une visite de ce musée récemment rénové.



5 € – Sur inscription – Paie ment jusqu'au lundi 27 octobre

Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 8h

## Baladette au parc départemental de l'Île Saint-Denis

→ Seine-Saint-Denis

**Mardi 18 novembre**

Escapade douce au fil des allées verdoyantes, entre jardins, sentiers paisibles et panoramas uniques sur la Seine, pour allier détente, nature et découverte.

 **a** 3,50 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 3 novembre  
Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 12h50

## Journée à Blois

→ Loir-et-Cher

**Jedi 20 novembre**

Journée pour flâner dans les ruelles pittoresques, explorer le château royal et admirer les bords de Loire. Un rendez-vous entre histoire, architecture et douceur de vivre au cœur du Val de Loire.

 11 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 3 novembre  
Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 6h

## Salon des loisirs créatifs

→ Paris

**Jedi 27 novembre**

Plongée dans un univers foisonnant d'idées, de matières et de couleurs, où ateliers, démonstrations et rencontres avec des créateur·ice·s passionné·e·s éveillent l'imagination et donnent envie de créer sans limites.

 14 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 3 novembre  
Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 9h

## Fromagerie Saint-Faron

→ Meaux

**Vendredi 28 novembre**

Découverte des secrets de fabrication du célèbre Brie de Meaux. Une sortie gourmande et instructive au cœur du patrimoine gastronomique local.

 12 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 6 novembre  
Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 12h15

# DÉCEMBRE

## ÉVÈNEMENTS

### 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 2025 et le 16 janvier 2026.

## SÉJOUR

### Séjour à Bruges

→ Bruges

**Du mardi 16 au jeudi 18 décembre**

Découverte de ce joyau médiéval de la Belgique et de son célèbre marché de Noël. Ambiance chaleureuse, lumières scintillantes, patrimoine exceptionnel et plaisirs gourmands seront au rendez-vous. Au programme : visites guidées du musée de la Frite, de la brasserie De Halve Maan, du Béguinage et du musée du Chocolat.

 490 € (pension complète / hors assurance annulation) – Sur inscription  
Paiement en 2 fois possible, jusqu'au 17 novembre

## SORTIES

### Visite guidée du Grand Rex

→ Paris

**Mardi 9 décembre**

Découverte des coulisses d'un monument du cinéma français.

 15 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au lundi 24 novembre  
Rendez-vous à la station de métro Romainville-Carnot à 9h

### Journée à Amiens

→ Somme

**Jedi 11 décembre**

Plongée dans la féerie de Noël avec l'un des plus beaux marchés du nord de la France.

 11 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au lundi 24 novembre  
Premier arrêt « Garage/Trois-Communes » à 9h

## ANIMATIONS

### Loto

→ Maison des retraité·e·s

**Vendredi 12 décembre à 14h**

Moment de divertissement autour d'un loto. Les numéros s'égrènent, à qui sourira la chance ? De nombreux lots sont à gagner !

 6 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au lundi 24 novembre

### Débat philosophique

« La pensée »

→ Maison des retraité·e·s

**Vendredi 19 décembre – de 10h à 12h**

Discussion philosophique autour du thème de la pensée.

 Gratuit – Sur inscription

### Repas festif de fin d'année

→ Maison des retraité·e·s

**Vendredi 19 décembre de 12h à 15h**

Moment chaleureux et convivial pour clôturer l'année autour d'un bon repas.

 15 € – Sur inscription  
Paiement jusqu'au 27 novembre

### Atelier créatif libre

→ Maison des retraité·e·s

**Mardi 23 décembre de 14h à 16h**

Création libre, bricolage, décoration... un moment détente en toute simplicité.

 Gratuit – Sur inscription

## FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉES DE 1 À 3		PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
		MME	M		

### OCTOBRE

#### Semaine Bleue

SORTIES	DATES	MME	M	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
Brunch de présentation	Lun 6			Gratuit	
Marche bleue intergénérationnelle	Mar 7			Gratuit	
Café des Parents sur les grands-parents	Mer 8			Gratuit	
Talents et savoir-faire à partager	Mer 8			Gratuit	
Ciné-Bal	Mer 8			5 €	
Séance plénière du Comité des retraité·e·s	Jeu 9			Réservée aux membres du comité	
Atelier écriture avec Laure Desmazières	Jeu 9			Gratuit	
Atelier « parcours numérique santé »	Ven 10			Gratuit	
Atelier « arnaques numériques »	Ven 10			Gratuit	
3 <sup>ème</sup> édition de l'exposition solidaire des créations de seniors	Sam 11			Gratuit	

Baladette au parc du Croissant Vert	Mar 14			3,5 €	13 oct
Dîner curieux avec Plumes et Long-gage	Mar 14			10 €	13 oct
Journée à Lille	Jeu 16			11 €	13 oct
Débat philo « La science »	Ven 17			Gratuit	
Musée Carnavalet	Mar 21			5 €	16 oct
Octobre Rose – Atelier d'autopalpation	Mar 21			Gratuit	
Château de Chantilly	Jeu 23			30 €	16 oct
Atelier art floral	Ven 24			30 €	16 oct
Salon du Chocolat	Jeu 30			14 €	20 oct
Randonnée au Parc du Sausset	Jeu 30			10 €	20 oct

## FICHE D'INSCRIPTION AUX SORTIES

SORTIES	DATES	3 SORTIES PRIORITAIRES À CHOISIR ET NUMÉROTÉES DE 1 À 3		PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
		MME	M		

### NOVEMBRE

SORTIES	DATES	MME	M	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
Thé dansant	Mar 4			6 €	20 oct
Domaine des Macarons de Réau	Jeu 6			15 €	20 oct
Stage de premiers secours	Ven 7			Gratuit	
Atelier créatif argile	Mer 12 et 26			7 €	27 oct
Sortie théâtre	Jeu 13			5€	27 oct
Musée National de la Marine	Ven 14			5 €	27 oct
Baladette au parc départemental de l'Île Saint-Denis	Mar 18			3,5 €	3 nov
Journée à Blois	Jeu 20			11 €	3 nov
Débat philo « La pensée »	Ven 21			Gratuit	3 nov
Salon des loisirs créatifs	Jeu 27			14 €	6 nov
Fromagerie Saint-Faron	Ven 28			12 €	6 nov

### DÉCEMBRE

SORTIES	DATES	MME	M	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT
Séjour Marché de Noël à Bruges	Mar 16 Jeu 18			490 €	17 nov
Visite guidée du Grand Rex et Studio	Mar 9			15 €	24 nov
Journées à Amiens	Jeu 11			11 €	24 nov
Loto	Ven 12			6 €	24 nov
Débat philo « La pensée »	Ven 19			Gratuit	
Repas festif de fin d'année	Ven 19			15 €	27 nov
Atelier créatif libre	Mar 23			Gratuit	

**CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE  
PÔLE SENIOR·E·S  
SERVICE ANIMATIONS**

.....

**Maison  
des retraité·e·s**

4 rue Alber Giry  
93230 Romainville

01 49 15 56 41

[mdraccueil@ville-romainville.fr](mailto:mdraccueil@ville-romainville.fr)  
[www.ville-romainville.fr](http://www.ville-romainville.fr)

.....

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

