

Le programme

# ANIMATIONS SENIOR-E-S

JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE 2026

## EN PRATIQUE

### Où et quand s'inscrire ?

Dès la réception du programme

> **À la Maison des retraité·e·s**

4 rue Albert Giry

Le lundi de 13h30 à 17h

Du mardi au vendredi de 9h à 12h

et de 13h30 à 17h

> **Par tél.** 01 49 15 56 41

> **Par mail** mdraccueil@ville-romainville.fr

Date limite de dépôt des inscriptions :  
mercredi 24 juin 2026

### 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 personne ou un couple supplémentaire.

### Modalités de paiement

Le règlement des sorties, animations et séjours s'effectue jusqu'à la date limite indiquée pour chaque événement

> **En espèces**

> Ou **par chèque** à l'ordre du CCAS de Romainville, Régie retraités.

### Quand payer ?

> Le lundi de 13h30 à 17h

> Le jeudi de 13h30 à 17h

Aucun paiement du 27 au 31 juillet et les jeudis 6, 20, 27 août.

### Des questions ?

Venez échanger sur le programme autour d'une boisson chaude : lundi 22 et mercredi 24 juin de 10h à 12h.

#### Des pictos pour indiquer si la sortie est adaptée à votre mobilité



Sortie adaptée aux personnes à mobilité réduite (conférence, loto...)



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



Beaucoup de marche (randonnée, sortie à la journée, journée mer, séjour...) supérieure à 6 km



Sortie accompagnée par des bénévoles du Comité des retraité·e·s



À l'initiative du Comité des retraité·e·s

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

06 33 95 13 92 ou 01 49 15 56 41 (pôle senior·e·s)

## LES LUNDIS D'ÉTÉ

Tout au long des mois de juillet et août, le service animations seniors vous accueille chaque lundi après-midi pour profiter d'un moment convivial et détendu. Jeux de société, jeux de plein air et temps de partage seront proposés dans le jardin, permettant à chacun·e de participer à son rythme. C'est également l'occasion de se retrouver, d'échanger et de profiter des beaux jours dans un cadre agréable, entre activités et moments de détente en extérieur.

## JUILLET

## ANIMATIONS

### Atelier créatif libre

→ Maison des retraité·e·s

**Mercredi 1<sup>er</sup> juillet**

De 14h à 16h30

Un temps libre pour laisser parler votre créativité ! Dessin, collage, petits bricolages ou créations personnelles : chacun·e vient avec ses envies pour imaginer, créer et partager un moment convivial dans une ambiance détendue.



Gratuit – Sur inscription

### Dîner partagé

→ Maison des retraité·e·s

**Lundi 6 juillet**

De 18h30 à 21h30

Soirée conviviale et chaleureuse pour ouvrir l'été autour d'un dîner partagé. Chacun·e est invité·e à apporter une spécialité à partager afin de composer un repas collectif. Ces soirées seront l'occasion de profiter des beaux jours, de se retrouver autrement et de partager un moment festif. Musique, jeux et éventuellement karaoké pourront rythmer la soirée pour prolonger ces instants de convivialité et de bonne humeur.



Gratuit – Sur inscription

### Thé dansant

→ Centre social Marcel Cachin

**Mardi 21 juillet**

De 14h30 à 17h

Un après-midi dansant pour se retrouver en musique, partager quelques pas de danse et profiter d'une ambiance chaleureuse et conviviale.



Gratuit – Sur inscription

### Tournoi de pétanque

→ Maison des retraité·e·s

**Lundi 27 juillet**

De 14h à 17h

Un après-midi placé sous le signe de la pétanque et de la convivialité ! Venez partager un moment de détente en plein air, entre parties amicales et échanges chaleureux, dans une ambiance estivale et détendue.



Gratuit – Sur inscription

## SORTIES

### Journée plage Veules-les-Roses

→ Seine-Maritime (76)

**Jeudi 2 juillet**

À partir de 6h

Découvrez Veules-les-Roses, charmant village de la côte d'Albâtre classé « 4 fleurs », traversé par la Veules, le plus petit fleuve de France, et réputé pour ses moulins, ses cressonnières et ses maisons traditionnelles, il offre un cadre fleuri et agréable à parcourir. Profitez d'une journée libre entre plage, balades sur le littoral et flânerie dans les ruelles. Une sortie idéale pour allier découverte et détente au bord de la mer. Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



5 € – Sur inscription – Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

### Journée plage Cabourg / Houlgate

→ Calvados (14)

**Jeudi 23 juillet**

À partir de 6h

Direction Cabourg, élégante station de la Côte Fleurie, connue pour sa plage de sable fin et la promenade Marcel Proust. Une journée libre pour vous détendre, vous baigner ou flâner entre mer et villas Belle Époque.

Possibilité de rejoindre Houlgate, à environ 3 km (à pied le long de la plage selon la marée ou en transport local), pour découvrir une autre ambiance entre falaises et charme balnéaire. Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



5 € – Sur inscription  
Païement jusqu'au 9 juillet  
Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage à 6h

### Base de loisirs Saint-Leu-d'Esserent

→ Oise (60)

**Jeudi 30 juillet**

À partir de 8h

Profitez d'une journée en pleine nature à la base de loisirs de Saint-Leu-d'Esserent, entre détente, promenade et activités de plein air. Installée dans un cadre naturel agréable, cette sortie permet de se relaxer au bord de l'eau ou de profiter des espaces aménagés selon ses envies.

Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



5 € – Sur inscription  
Païement jusqu'au 16 juillet  
Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## AOÛT

## ANIMATIONS

### Dîner partagé

→ Maison des retraité·e·s

**Lundi 10 août**

De 18h30 à 21h30

Prolongez les journées estivales avec une soirée conviviale autour d'un dîner partagé. Chacun·e est invité·e à apporter une spécialité à partager afin de composer un repas collectif dans une ambiance chaleureuse et détendue. Ces soirées seront l'occasion de profiter des beaux jours, de se retrouver autrement et de partager un moment festif. Musique, jeux et éventuellement karaoké pourront rythmer la soirée pour prolonger ces instants de convivialité et de bonne humeur.



Gratuit – Sur inscription

### Atelier créatif libre

→ Maison des retraité·e·s

**Mercredi 12 août**

De 14h à 16h30

Un espace de création libre pour laisser parler votre imagination. Dessin, bricolage ou création personnelle, chacun·e peut expérimenter et partager un moment agréable dans une ambiance détendue.



Gratuit – Sur inscription

## Thé dansant

→ Le Pavillon

**Mardi 25 août**

De 14h30 à 17h

Un après-midi dansant pour se retrouver en musique, partager quelques pas de danse et profiter d'une ambiance chaleureuse et conviviale.



Gratuit – Sur inscription

## SORTIES

### Journée plage – Étretat

→ Seine-Maritime (76)

**Jeudi 6 août**

À partir de 6h

Direction Étretat, célèbre pour ses falaises de craie blanche et ses arches naturelles emblématiques, parmi les plus impressionnantes de la côte d'Albâtre. Profitez d'une journée libre pour vous détendre sur la plage, vous promener le long du front de mer ou admirer les panoramas depuis les hauteurs.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, plusieurs sites peuvent compléter la découverte : les jardins d'Étretat, perchés au-dessus des falaises, ou encore le Clos Lupin, maison de l'écrivain Maurice Leblanc, créateur d'Arsène Lupin. Étretat a également inspiré de nombreux artistes, dont Claude Monet, qui a immortalisé ses paysages.

Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



5 € – Sur inscription  
Païement jusqu'au 23 juillet  
Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## Cinéma en plein air La Villette

→ Parc de la Villette, Paris 19° (75)

**Vendredi 14 août**

À partir de 16h

Profitez d'une sortie estivale autour d'une projection en plein air dans le cadre du parc de la Villette. Installez-vous confortablement pour découvrir un film dans une ambiance conviviale et détendue.

Ce sera l'occasion de pique-niquer ensemble. Prévoir une laine pour la soirée.



Gratuit – Sur inscription

Rendez-vous à la station de métro Romainville–Carnot (ligne 11) à 16h

## Guinguette Le Joyaux de la Marne

→ Neuilly-sur-Marne (93)

**Jeudi 20 août**

À partir de 10h

Profitez d'une journée festive dans une ambiance guinguette au bord de l'eau. Musique, danse et convivialité seront au rendez-vous pour partager un moment chaleureux dans un cadre agréable et animé.



45 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 10 août

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## Journée plage Mers-les-Bains / Le Tréport

→ Somme (80) / Seine-Maritime (76)

**Jeudi 27 août**

À partir de 6h

Direction Mers-les-Bains, station balnéaire réputée pour ses magnifiques villas Belle Époque aux façades colorées, qui bordent le front de mer. Profitez d'une journée libre pour vous détendre sur la plage, vous promener le long de l'esplanade ou admirer ce patrimoine architectural unique. Pour celles et ceux qui le souhaitent, il est possible de rejoindre facilement Le Tréport, situé à environ 1 km, accessible à pied. Vous pourrez y découvrir son port, ses falaises et emprunter le funiculaire gratuit pour profiter d'une vue panoramique sur la côte. Une belle opportunité de découvrir deux ambiances en une seule journée. Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



5 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 17 août

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

# SEPTEMBRE

## SÉJOUR

### Semaine à Roussines

→ Indre (36)

**Du lundi 31 août**

**au vendredi 4 septembre**

Offrez-vous une escapade de fin d'été dans un cadre naturel, préservé, sur un domaine de 30 ha avec étang et piscine, propice à la détente et au partage. Balades et découvertes, visite de Saint-Benoît-du-Sault, classé parmi les « Plus Beaux Villages de France », et de Argenton-sur-Creuse, surnommée la « Venise du Berry », ainsi qu'une fromagerie locale (dégustation) et un château. Moments conviviaux, animations et veillées, dans une atmosphère chaleureuse inspirée des séjours d'autrefois.



300 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 13 août

Premier départ à 6h (arrêts communiqués ultérieurement)

## ANIMATIONS

### Atelier Zentangle

→ Maison des retraité-e-s

**Mercredis 9 et 23 septembre**

De 14h à 16h30

Initiation à une méthode de dessin simple et relaxante basée sur des motifs répétitifs sans enjeu de performance.



10 € pour le trimestre – Sur inscription

Païement jusqu'au 24 août

D'autres dates à venir jusqu'à décembre

## SORTIES

### Musée de l'Illusion

→ Paris (75)

**Vendredi 11 septembre**

À partir de 9h

Plongez dans un univers fascinant où perception et réalité se confondent. Le Musée de l'Illusion propose un parcours interactif mêlant expériences visuelles, illusions d'optique et installations surprenantes pour éveiller la curiosité et s'amuser autrement.



15 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 31 août - Rendez-vous à la station de métro Romainville–Carnot (ligne 11)

### Cueillette à la ferme

→ Lieusaint (77)

**Mardi 15 septembre**

À partir de 7h30

Partez une matinée en pleine nature pour cueillir fruits et légumes de saison directement dans les champs et découvrir les produits du terroir. Prévoir un budget complémentaire pour les achats sur place.



13 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 28 août

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## Journée à Boulogne-sur-Mer

→ Pas-de-Calais (62)

**Jeudi 17 septembre**

À partir de 6h

Partez à la découverte de Boulogne-sur-Mer, ville maritime de la Côte d'Opale alliant bord de mer et patrimoine historique. Profitez d'une journée libre pour vous détendre sur la plage, vous promener sur le front de mer ou explorer la vieille ville fortifiée, ses remparts et ses ruelles pleines de charme. Deux formules au choix : une journée libre ou une journée avec accès à Nausicaá, Centre National de la Mer. Repas non compris, prévoir un pique-nique ou restauration sur place.



12 € journée libre / 35 € avec entrée

Nausicaá – Sur inscription

Paieement jusqu'au 3 septembre

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## Visite du cimetière du Père-Lachaise

→ Paris (75)

**Mardi 22 septembre**

À partir de 13h

Découvrez le célèbre cimetière du Père-Lachaise lors d'une visite à la fois culturelle et historique. Entre architecture, nature et grandes figures qui y reposent, cette promenade offre un regard unique sur ce lieu emblématique parisien.



Gratuit – Sur inscription

(priorité aux inscrit-e-s sur liste d'attente du dernier trimestre)

Rendez-vous à la station de métro Romainville–Carnot (ligne 11) à 8h

## Baladette au parc du Bois-Préau

→ Rueil-Malmaison (92)

**Mardi 24 septembre**

À partir de 10h45

Une balade accessible pour profiter d'un moment de détente au grand air. Un temps convivial pour marcher à son rythme, échanger et découvrir un environnement naturel ou urbain agréable. Visite du musée national des châteaux de Malmaison et Bois-Préau. Prévoir pique-nique.



5 € – Sur inscription

Paieement jusqu'au 3 septembre

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes – Garage

## PRÉVENTION

### Gestes de premiers secours

→ Maison des retraité-e-s

**Vendredi 25 septembre**

De 10h à 12h

Un atelier pratique pour apprendre à réagir face aux situations du quotidien. À travers des démonstrations et des exercices accessibles à tous-tes, acquérez des réflexes utiles et gagnez en confiance.



Gratuit – Sur inscription

## RÉCAPITULATIF DES SORTIES ET ANIMATIONS

|                                      |                                  | PRIORITAIRES :<br>NUMÉROTÉ<br>DE 1 À 3 |         |           |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|---------|-----------|----------------------------------|
| SORTIES / ANIMATIONS                 | DATES                            | OPTIONNELLES :<br>COCHER               |         | PRIX      | DATE<br>LIMITE<br>DE<br>PAIEMENT |
| JUILLET                              |                                  | Pers. 1                                | Pers. 2 |           |                                  |
| Atelier créatif libre                | Mer 1 <sup>er</sup>              |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Veules-les-Roses (journée plage)     | Jeu 2                            |                                        |         | 5 €       |                                  |
| Dîner partagé                        | Lun 6                            |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Thé dansant                          | Mar 21                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Cabourg / Houlgate (journée plage)   | Jeu 23                           |                                        |         | 5 €       | 9 juillet                        |
| Tournoi de pétanque                  | Lun 27                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Base de loisirs Saint-Leu-d'Esserent | Jeu 30                           |                                        |         | 5 €       | 16 juillet                       |
| AOÛT                                 |                                  | Pers. 1                                | Pers. 2 |           |                                  |
| Étretat (journée plage)              | Jeu 6                            |                                        |         | 5 €       | 23 juillet                       |
| Dîner partagé                        | Lun 10                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Atelier créatif libre                | Mer 12                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Cinéma plein air La Villette         | Ven 14                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Guinguette – Joyaux de la Marne      | Jeu 20                           |                                        |         | 45 €      | 10 août                          |
| Thé dansant                          | Mar 25                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Mers-les-Bains / Le Tréport          | Jeu 27                           |                                        |         | 5 €       | 17 août                          |
| SEPTEMBRE                            |                                  | Pers. 1                                | Pers. 2 |           |                                  |
| Roussines (séjour vacances)          | Du lun 31 août<br>au ven 4 sept. |                                        |         | 300 €     | 13 août                          |
| Atelier Zentangle                    | Mer 9 et 23                      |                                        |         | 10 €      | 24 août                          |
| Musée de l'Illusion                  | Ven 11                           |                                        |         | 15 €      | 31 août                          |
| Cueillette à la ferme                | Mar 15                           |                                        |         | 13 €      | 28 août                          |
| Boulogne-sur-Mer                     | Jeu 17                           |                                        |         | 12 €/35 € | 3 sept.                          |
| Père-Lachaise                        | Mar 22                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |
| Baladette                            | Jeu 24                           |                                        |         | 5 €       | 3 sept.                          |
| Gestes de premiers secours           | Ven 25                           |                                        |         | Gratuit   |                                  |

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



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

.....

**Maison  
des retraité·e·s**

4 rue Albert 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

