



Le programme

ANIMATIONS SENIOR-ES

OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2026

EN PRATIQUE

Où et quand s'inscrire ?

Dès la réception du programme

> **À la Maison des retraité-es**

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 23 septembre 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

Pour une autre date, merci de prendre rendez-vous au 01 49 15 56 41

Des questions ?

Venez échanger sur le programme autour d'une boisson chaude :
lundi 21 et mercredi 23 septembre 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 retraités



À l'initiative du Comité des retraités

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)

ÉVÉNEMENT

SEMAINE BLEUE

Du lundi 5 au dimanche 11 octobre

« Relions tous les âges dans des territoires engagés ! »

Une semaine d'animations, de rencontres et de découvertes autour du thème national de la Semaine Bleue.

Ateliers, conférences, sorties et temps conviviaux rythmeront cette édition 2026.

Brunch d'ouverture de la Semaine Bleue

→ Maison des retraité-es

Lundi 5 octobre

De 10h à 12h

Lancement de la Semaine Bleue autour d'un brunch convivial. L'occasion de découvrir le programme de la semaine, de rencontrer les équipes du CCAS et de partager un moment chaleureux placé sous le signe de la convivialité.



Gratuit – Sur inscription

Le numérique : gagner en autonomie

→ Maison des retraité-es

Mardi 6 octobre

De 10h à 12h

Smartphone, e-mails, Internet et démarches en ligne, revoyons ensemble les outils indispensables du quotidien. Un accompagnement personnalisé permettra à chacun-e de progresser à son rythme. Avec Emmaüs Connect.



Gratuit – Sur inscription

Le numérique : gagner en confiance

→ Maison des retraité-es

Mardi 6 octobre

De 14h à 16h

Toujours avec Emmaüs Connect, apprenez à repérer les arnaques en ligne, protéger vos données personnelles et adopter les bons réflexes pour naviguer sur Internet en toute sécurité.



Gratuit – Sur inscription

Sculpture de fruits et légumes à la manière d'Arcimboldo

→ Maison des retraité-es

Mercredi 7 octobre

De 10h à 12h

Enfants et senior-es réaliseront des créations originales à partir de fruits et légumes, inspirées des célèbres œuvres d'Arcimboldo. Un atelier favorisant la créativité, la coopération et les échanges entre générations.



Gratuit – Sur inscription

Compotes & confitures des générations

→ Maison des retraité-es

Mercredi 7 octobre

De 14h à 16h

Les créations réalisées le matin seront transformées en délicieuses compotes et confitures. Une belle occasion de transmettre recettes, astuces et savoir-faire culinaires tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.



Gratuit – Sur inscription

Ciné-Bal

→ Le Trianon

Mercredi 7 octobre

De 17h à 19h

Profitez d'un moment festif mêlant cinéma et danse dans une ambiance conviviale. Une soirée culturelle originale favorisant les rencontres et les échanges entre générations.



4€ – pas de réservation, paiement sur place au Trianon.

Marche Bleue intergénérationnelle

→ Place de l'Hôtel de Ville

Vendredi 9 octobre

À partir de 10h

En partenariat avec le lycée professionnel Liberté, cette marche symbolique rejoindra le Forum Seniors afin de promouvoir les liens entre les générations et l'engagement du territoire en faveur du bien vieillir.



Gratuit – Sur inscription

Forum Senior-es

Bien vieillir

dans un territoire engagé

→ Place de l'Hôtel de Ville

Vendredi 9 octobre

De 10h à 17h

Ouvert à toutes et tous, le Forum Senior-es réunira les acteur·rices locaux de la santé, de la prévention, de l'autonomie, des loisirs, des aidants et des services à la personne. Une journée riche en rencontres, informations, animations et découvertes des ressources du territoire.



Gratuit – Entrée libre

4^e Exposition solidaire des créations de seniors

→ Maison des retraité-es

Samedi 10 octobre

De 13h30 à 17h

Découvrez les réalisations des senior-es lors d'une exposition ouverte à tous·tes. Ce rendez-vous mettra en valeur leur créativité tout en soutenant une action solidaire au profit d'une association.



Gratuit – Entrée libre

PRÉVENTION

Octobre Rose

→ Maison des retraité-es

Vendredi 2 octobre

De 10h à 12h

Dans le cadre d'Octobre Rose, participez à une matinée de sensibilisation dédiée à la prévention et au dépistage du cancer du sein. Les informations sur le contenu de cette rencontre seront communiquées prochainement.



Gratuit – Sur inscription

Débat philo « L'art »

→ Maison des retraité-es

Vendredi 16 octobre

De 10h à 12h

À partir de supports variés, cet atelier invite chacun-e à partager son regard sur la place de l'art dans notre société. Un temps d'échange convivial où toutes les opinions et sensibilités pourront s'exprimer librement.



Gratuit – Sur inscription

ANIMATIONS

Thé dansant

→ Lieu à définir

Mardi 13 octobre

De 14h30 à 17h (ouverture des portes 14h15)

Retrouvez le plaisir de danser et de partager un après-midi convivial au rythme de musiques variées. Une belle occasion de se retrouver dans une ambiance chaleureuse.



7 € – Sur inscription

Paieement jusqu'au 8 octobre

Atelier Zentangle

→ Maison des retraité-es

**Mercredis 14 et 28 octobre,
11 et 25 novembre, 9 et 23 décembre**

De 14h à 16h30

Découvrez ou redécouvrez une méthode de dessin relaxante basée sur des motifs simples et répétitifs. Un moment propice à la détente et à la créativité.



10 € pour le trimestre – Sur inscription

Atelier créatif: Citrouilles d'automne

→ Maison des retraité-es

Lundi 19 octobre

À partir de 13h30

Pendant les vacances de la Toussaint, seule ou accompagné-e de vos petit-es-enfants, venez décorer et sculpter des citrouilles. Elles embelliront vos maisons et leurs chairs seront ensuite utilisées pour préparer une soupe conviviale, afin de ne rien gaspiller.



9 € – Sur inscription

Paieement jusqu'au 12 octobre

Dîner mystère

→ Maison des retraité-es

Vendredi 30 octobre

À partir de 18h30

Le temps d'une soirée, plongez au cœur d'une mystérieuse enquête. Entre indices, personnages et rebondissements, les participant-es devront résoudre une énigme tout en partageant un repas convivial. Une animation originale mêlant réflexion, suspense et bonne humeur.



15 € – Sur inscription

Paieement jusqu'au 15 octobre

SORTIES

Journée à Soissons

→ Aisne (02)

Jeudi 1^{er} octobre

À partir de 7h

Partez à la découverte de Soissons, ville d'art et d'histoire au riche patrimoine. Profitez d'une journée libre pour flâner dans le centre-ville et découvrir, selon vos envies, ses monuments emblématiques comme la cathédrale Saint-Gervais et Saint-Protais ou l'impressionnante abbaye Saint-Jean-des-Vignes. Entre patrimoine, musées et promenade, chacun-e pourra organiser sa journée à son rythme.



12,50 € – Sur inscription
Premier départ en car à l'arrêt
Trois-Communes – Garage

Visite guidée du domaine Jean-Claude Brialy

→ Monthyon (77)

Jeudi 15 octobre

À partir de 11h30

Découvrez l'univers de Jean-Claude Brialy à travers la visite guidée de son ancienne demeure. Ce lieu chargé d'histoire retrace le parcours de l'artiste et témoigne de sa passion pour le cinéma, le théâtre et les arts.



17 € – Sur inscription
Païement jusqu'au 5 octobre
Premier départ en car à l'arrêt
Trois-Communes – Garage
Prévoir pique-nique

Musée du Parfum Fragonard

→ Paris (75)

Mardi 20 octobre

À partir de 10h

Découvrez les secrets de fabrication des plus grands parfums. Un parcours sensoriel qui retrace l'histoire de la parfumerie et dévoile les différentes étapes de création d'une fragrance.



Gratuit – Sur inscription
Rendez-vous à 7h45 à la station de métro
Romainville-Carnot (ligne 11)

Randonnée

→ Lieu à venir

Jeudi 22 octobre

À partir de 8h

Découvrez un nouvel itinéraire mêlant nature, patrimoine et convivialité.

Avec le Comité des retraités-es.



10 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 12 octobre

Premier départ en car à l'arrêt Trois-Communes

– Garage

Balade nocturne : Les légendes du Paris maudit

→ Paris (75)

Vendredi 23 octobre

À partir de 18h30

À la nuit tombée, laissez-vous guider dans les rues de Paris à la découverte de ses légendes les plus mystérieuses. Anecdotes insolites, histoires étranges et lieux emblématiques vous plongeront dans une atmosphère fascinante, idéale à l'approche d'Halloween.



20 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 12 octobre

Rendez-vous à la station de métro

Romainville-Carnot (ligne 11)

Baladette au parc de la Plage Bleue

→ Valenton (94)

Mardi 27 octobre

À partir de 12h50

Profitez d'une promenade accessible au cœur du parc de la Plage Bleue.

Entre espaces naturels, plans d'eau et chemins aménagés, cette sortie est idéale pour partager un moment de détente en plein air.



4 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 15 octobre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

Salon du Chocolat

→ Paris (75)

Jeudi 29 octobre

À partir de 9h

Découvrez le Salon du Chocolat, rendez-vous incontournable des amateur-rices de gourmandises. Chocolatiers, artisan-es et producteur-rices du monde entier vous feront partager leur savoir-faire à travers démonstrations, dégustations et expositions.



14 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 15 octobre

Rendez-vous à la station de métro

Romainville-Carnot (ligne 11)

NOVEMBRE

PRÉVENTION

Préparer sa retraite

→ Maison des retraité·es

Mardis 3, 10, 17 et 24 novembre

Mardi 15 décembre (séance bilan)

En partenariat avec le PRIF, participez à un cycle de conférences et d'ateliers pour mieux préparer votre retraite et aborder sereinement cette nouvelle étape de vie. Informations, conseils pratiques et échanges permettront d'aborder différentes thématiques liées au bien vieillir et au maintien de l'autonomie.

Mardi 3 novembre

14h à 15h (réunion d'information)

Mardi 10 novembre

14h à 17h

Mardi 17 novembre

14h à 17h

Mardi 24 novembre

14h à 15h30

Mardi 15 décembre

14h à 15h30 (séance bilan)



Gratuit – Sur inscription

Pour les personnes entre 2 ans avant et 2 ans maximum après la retraite*

Débat philo « Le bonheur n'est-il qu'un état d'esprit ? »

→ Maison des retraité·es

Vendredi 13 novembre

De 10h à 12h

À partir de textes, de situations du quotidien et d'échanges, cet atelier invite chacun·e à réfléchir sur la notion de bonheur et à partager son point de vue dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Gratuit – Sur inscription

ANIMATIONS

Atelier créatif libre

→ Maison des retraité·es

Mercredi 4 novembre

De 14h à 16h30

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



Gratuit – Sur inscription

SORTIES

Journée à Saint-Quentin

→ Aisne (02)

Jeudi 5 novembre

À partir de 7h

Partez à la découverte de Saint-Quentin, ville d'art et d'histoire réputée pour son riche patrimoine architectural. Profitez d'une journée libre pour flâner dans le centre-ville, découvrir ses commerces ou visiter ses principaux sites selon vos envies.



12,50 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 22 octobre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

Musée du Vin

→ Paris (75)

Vendredi 6 novembre

À partir de 8h50

Découvrez l'histoire de la vigne et du vin à travers une visite du musée du Vin. Installé dans d'anciennes caves, ce musée retrace les traditions viticoles françaises et présente une riche collection d'objets liés à cet héritage.



25 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 22 octobre

Rendez-vous à la station de métro

Romainville-Carnot (ligne 11)

Baladette dans un parc arboretum

→ Montfermeil (93)

Mardi 10 novembre

À partir de 12h50

Profitez d'une promenade accessible au cœur de l'Arboretum de Montfermeil. Entre arbres remarquables, espaces naturels et chemins aménagés, cette balade sera l'occasion de partager un agréable moment en plein air.



4 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 29 octobre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

Visite d'une fromagerie

→ Sainte-Colombe

Mardi 17 novembre

À partir de 11h15

Découverte de la ferme et de ses bovins, avec dégustation de fromage dans une exploitation biologique.



12 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 5 novembre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

Salon Créations & Savoir-faire

→ Paris (75)

Vendredi 20 novembre

À partir de 9h

Démonstrations, expositions et rencontres avec des créateurs·rices permettront de faire le plein d'idées et d'inspiration lors de ce rendez-vous incontournable.



14 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 5 novembre

Rendez-vous à la station de métro

Romainville-Carnot (ligne 11)

Maison de la Faïence

→ Creil (60)

Jeudi 26 novembre

À partir de 11h45

Partez à la découverte de la faïence et de son histoire à travers la visite d'un musée consacré à cet artisanat d'art. Les modalités de la visite seront précisées prochainement.



17 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 9 novembre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

Marché de Noël de Janvry

→ Essonne (91)

Vendredi 27 novembre

À partir de 11h30

Plongez dans la magie des fêtes en découvrant le célèbre marché de Noël de Janvry. Chalets, décorations, produits artisanaux et ambiance féérique vous attendent pour cette journée placée sous le signe de la convivialité.



7 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 9 novembre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

DÉCEMBRE

ÉVÉNEMENT

Catalogue cadeaux
Comme chaque année,
la Municipalité vous offre
un joli cadeau.

Retrait des cadeaux commerçants entre le 7 décembre 2026 et le 8 janvier 2027. Distribution des coffrets de fin d'année du mardi 1^{er} au vendredi 4 décembre. Les équipes du CCAS viendront à votre rencontre dans les différents quartiers. Sur inscription via le catalogue cadeaux retraité-es envoyé au mois d'octobre.

PRÉVENTION

Débat philo « Le bonheur »

→ Maison des retraité-es

Vendredi 18 décembre

De 10h à 12h

À travers des échanges et différents supports de réflexion, ce débat philosophique vous invite à partager votre vision du bonheur et à confronter les points de vue dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Gratuit – Sur inscription

ANIMATIONS

Thé dansant

→ Lieu communiqué ultérieurement

Mardi 8 décembre

De 14h30 à 17h

(ouverture des portes 14h15)

Retrouvez le plaisir de danser et de partager un après-midi convivial au rythme de musiques variées. Une belle occasion de se retrouver dans une ambiance chaleureuse.



7 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 23 novembre

Grande dictée

→ Le Pavillon

Jeudi 10 décembre

À partir de 14h

Venez tester vos connaissances en orthographe dans une ambiance conviviale et sans esprit de compétition. Un moment ludique pour jouer avec les mots et partager le plaisir de la langue française.



Gratuit – Sur inscription

Loto

→ Centre social Marcel Cachin

Vendredi 11 décembre

De 14h à 17h

Partagez un après-midi placé sous le signe du jeu et de la convivialité. De nombreux lots récompenseront les gagnants dans une ambiance chaleureuse.



7 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 23 novembre

Atelier créatif libre

→ Maison des retraité-es

Mercredi 16 décembre

De 14h à 16h30

Un moment de création libre pour imaginer, fabriquer et partager dans une ambiance conviviale. Laissez libre cours à votre imagination et repartez avec vos réalisations.



Gratuit – Sur inscription

Repas partagé & karaoké

→ Maison des retraité-es

Vendredi 18 décembre

De 12h à 16h

Pour clôturer l'année dans une ambiance chaleureuse, partagez un repas convivial où chacun est invité à apporter une spécialité. L'après-midi se poursuivra en musique avec un karaoké pour chanter, rire et célébrer ensemble les fêtes de fin d'année.



Gratuit – Sur inscription

SORTIES

Marché de Noël

→ Arras (62)

Jeudi 17 décembre

À partir de 9h

Laissez-vous porter par la magie des fêtes en découvrant un marché de Noël. Chalets, illuminations, artisanat et spécialités gourmandes rythmeront cette journée placée sous le signe de la convivialité.



12,50 € – Sur inscription

Païement jusqu'au 23 novembre

Premier départ en car à l'arrêt

Trois-Communes – Garage

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SORTIES

ACTIVITÉS	DATES	PRIX		INS- CRIP- TION	PAIEMENT JUSQU'AU
OCTOBRE		P. 1	P. 2		
Journée à Soisson	Jeu. 1 ^{er} oct.			12,50 €	*
Octobre Rose	Ven. 2 oct.			Gratuit	*
Thé dansant	Mar. 13 oct.			7 €	* 8 oct.
Atelier Zentangle	Mer. 14 et 28 oct.			10 € / trimestre	*
	Mer. 11 et 25 nov.				
	Mer. 9 et 23 déc.				
Visite du domaine Jean-Claude Brialy	Jeu. 15 oct.			17 €	* 5 oct.
Débat philo « L'art »	Ven. 16 oct.			Gratuit	*
Atelier créatif : Citrouilles d'automne	Lun. 19 oct.			9 €	* 12 oct.
Musée du Parfum Fragonard	Mar. 20 oct.			Gratuit	*
Randonnée	Jeu. 22 oct.			10 €	* 12 oct.
Les légendes du Paris maudit	Ven. 23 oct.			20 €	* 12 oct.
Baladette au parc de la Plage Bleue	Mar. 27 oct.			4 €	* 15 oct.
Salon du Chocolat	Jeu. 29 oct.			14 €	* 15 oct.
Dîner mystère	Ven. 30 oct.			15 €	* 15 oct.

* Sur inscription

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES SORTIES

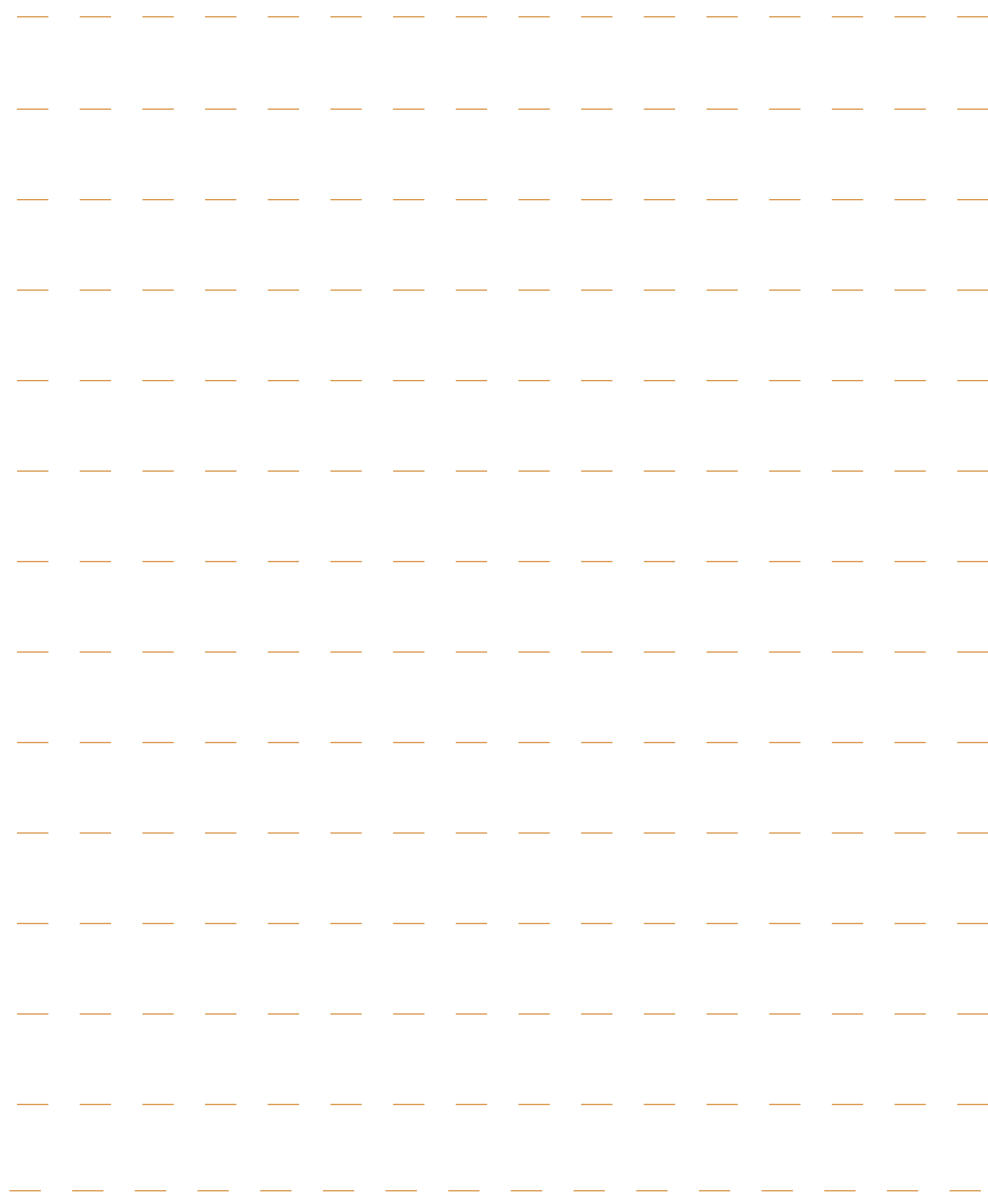
ACTIVITÉS	DATES	PRIX		INS- CRIP- TION	PAIEMENT JUSQU'AU
NOVEMBRE		P. 1	P. 2		
Préparer sa retraite (PRIF)	Mar. 3, 10, 17 et 24 nov. + Mar. 15 déc.			Gratuit	*
Atelier créatif libre	Mer. 4 nov.			Gratuit	*
Journée à Saint-Quentin	Jeu. 5 nov.			12,50 €	* 22 oct.
Musée du Vin	Ven. 6 nov.			25 €	* 22 oct.
Baladette au parc arboretum de Montfermeil	Mar. 10 nov.			4 €	* 29 oct.
Débat philo « Le bonheur n'est-il qu'un état d'esprit ? »	Ven. 13 nov.			Gratuit	*
Visite de la fromagerie de Sainte-Colombe	Mar. 17 nov.			12 €	* 5 nov.
Salon Créations & Savoir-faire	Ven. 20 nov.			14 €	* 5 nov.
Maison de la Faïence	Jeu. 26 nov.			17 €	* 9 nov.
Marché de Noël de Janvry	Ven. 27 nov.			7 €	* 9 nov.

* Sur inscription

DÉCEMBRE		P. 1	P. 2		
Débat philo « Le bonheur »	Ven. 4 déc.			Gratuit	*
Thé dansant	Mar. 8 déc.			7 €	* 23 nov.
Grande dictée	Jeu. 10 déc.			Gratuit	*
Loto	Ven. 11 déc.			7 €	* 23 nov.
Atelier créatif libre	Mer. 16 déc.			Gratuit	*
Marché de Noël d'Arras	Jeu. 17 déc.			12,50 €	* 23 nov.
Repas partagé & karaoké	Ven. 18 déc.			Gratuit	*

* Sur inscription

Notes



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

.....

**Maison
des retraité·es**

4 rue Albert Giry
93230 Romainville

01 49 15 56 41

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

.....

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

