

MAISON DES RETRAITÉ·E·S

# Programme

Loisirs  
Retraité·e·s

AVRIL  
MAI  
JUIN  
2023

Suivez-nous



Ville de Romainville

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

# Infos pratiques:

## Où et quand s'inscrire ?

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

> **Mardi 21 mars de 9h30 à 11h30**

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

> **Mercredi 22 mars 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

Jours de paiement à la Maison des retraité·e·s / Pôle seniors

Les lundis de 9h30 à 12h et jeudis de 13h30 à 17h

(sauf les 23 mars, 10 et 27 avril, 1<sup>er</sup>, 8, 18 et 29 mai).

## 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·rice 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).

## EXPOSITION PHOTO

Proposée par les retraité·e·s de l'atelier photo du service Loisirs Retraité·e·s

Pendant tout le trimestre

Accès libre - Maison des retraité·e·s

# - Avril -

## > ANIMATIONS

### À LA CITÉ MARAÎCHÈRE

#### Atelier cosmétique

Vendredi 7 avril à 11h

Avec l'équipe de la Cité Maraîchère.



Gratuit - Sur inscription

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

#### Débat philosophique

Vendredi 14 avril à 10h

"Faut-il dire oui à la joie ?" : Discussion collective et découverte de la philosophie de Nietzsche avec la Maison de la Philo.



Gratuit - Sur inscription

#### Molcky

Mardi 25 avril de 14h à 16h

En toute convivialité, profitez de ce moment sportif pour vous retrouver.



Gratuit - Sur inscription

Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

## Tennis de table

Jeudi 27 avril de 14h à 16h

Raquettes et table à votre disposition.



Gratuit - Sur inscription

Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées

## > INTERGÉNÉRATIONNEL

### À L'ÉCOLE HENRI BARBUSSE

#### Les rencontres du mercredi

Les mercredis 5 et 19 avril

de 14h30 à 16h

Moments enrichissants où le partage et le vivre ensemble sont au cœur du projet.



Gratuit - Sur inscription

Rendez-vous 2 rue Jean Charcot

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

Mercredi 26 avril de 15h à 17h

### AU CENTRE SOCIAL NELSON MANDELA

Vendredi 28 avril de 15h à 17h

(Rendez-vous 6 rue Pierre Brossolette)

#### Travail de mémoire et interviews

Rencontres et témoignages intergénérationnels avec le centre social Nelson Mandela. Échanges bienveillants autour de diverses thématiques : Romainville autrefois, le travail, les combats, l'amour, l'ambition...



Gratuit - Sur inscription

## > PRÉVENTION

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

#### AS Mouvement

Lundis 3 et 17 et mardis 4 et 18 avril  
de 10h à 11h

Session de 10 dates réparties sur le trimestre : 6 séances d'activité physique adaptée et mémoire, 2 séances d'ergothérapie et 2 séances sur la nutrition.



Gratuit - Sur inscription  
Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées

### À LA SALLE MARYSE BASTIÉ Café-senior quartier Gagarine

Mercredi 19 avril de 15h à 17h30

Temps d'échanges avec des médiateurs urbains.

Objectif : maintenir et créer des liens entre Romainvillois-es, gérer les situations et orienter les habitant-es vers les structures adaptées.



Gratuit - Sur inscription  
Rendez-vous 11 rue des Fontaines

## > SORTIES

### Raconte-moi Paris : quartier Père Lachaise - 2<sup>e</sup> édition

Proposé et animé par Claude B.,  
retraité romainvillois.

Mardi 11 avril à 13h30

Découverte du cimetière du Père  
Lachaise et de ses tombes célèbres à

partir du boulevard de Ménilmontant  
jusqu'à l'avenue du Père Lachaise, puis  
promenade vers l'église Saint-Germain  
de Charonne et son petit cimetière.



Gratuit - Sur inscription  
Rendez-vous à 13h30 devant le métro Gallieni  
munie d'un titre de transport  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

### Randonnée À saute-mouton sur la Viosne (95)

Jeudi 13 avril

À saute monton? C'est le nom  
du circuit de 12km vallonné!  
Urbain, forêt et champs.



10,50€ - Sur inscription  
Paiement jusqu'au 3 avril  
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 7h50  
Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir pique-nique, tenue et chaussures adaptés.

### Baladette au parc départemental de la Bergère à Bobigny (93)

Lundi 17 avril

Balade de 5 km - 15 hectares de verdure  
bordés par le canal de l'Ourcq.



3,50€ - Sur inscription  
Paiement jusqu'au 6 avril  
Premier arrêt "Garage / Trois-Communes" à 12h50

# - Mai -

## > ANIMATIONS

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

#### Tournoi de Pétanque

Mardi 2 mai de 14h à 16h

Moment sportif et convivial.



Gratuit - Sur inscription  
Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

#### Tennis de table

Jeudi 4 mai de 14h à 16h

Raquettes et table à votre disposition.



Gratuit - Sur inscription  
Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

#### Débat philosophique

Vendredi 26 mai à 10h

"Quelle place pour l'être humain dans  
un univers infini ?"

Discussion collective et découverte de  
la philosophie de Pascal avec la Maison  
de la Philo.



Gratuit - Sur inscription

## > INTERGÉNÉRATIONNEL

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

Mercredi 3 mai de 15h à 17h

### AU CENTRE SOCIAL NELSON MANDELA

Vendredi 5 mai de 15h à 17h

(Rendez-vous 6 rue Pierre Brosolette)

#### Travail de mémoire et interviews

Rencontres et témoignages  
intergénérationnels avec le centre  
social Nelson Mandela. Échanges  
bienveillants autour de diverses  
thématiques : Romainville autrefois, le  
travail, les combats, l'amour, l'ambition...



Gratuit - Sur inscription

## > PRÉVENTION

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

#### AS Mouvement

Lundis 15 et 22 mai de 10h à 11h

Session de 10 dates réparties sur le  
trimestre : 6 séances d'activité Physique  
adaptée et mémoire, 2 séances  
d'ergothérapie et 2 séances sur  
la nutrition.



Gratuit - Sur inscription  
Certificat médical ou attestation obligatoire  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

## > SORTIES

### Sortie à la journée dans l'Aisne (02)

**Jeudi 11 mai** (215 Km de Romainville)

Matin : Visite commentée d'une fabrique de Maroilles et dégustation  
Midi : Déjeuner au restaurant compris  
Après-midi : Visite commentée du Familistère de Guise.



52€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 20 avril

Premier arrêt "Garage /Trois-Communes" à 6h25.

### Baladette au parc départemental du Val-de-Marne (94)

**Lundi 15 mai**

Balade de 5 km - 8,5 hectares de verdure au bord du lac de Créteil.



3,50€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 20 avril

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

### Visite guidée à Paris

**Mardi 16 mai**

Avec l'association Art en Partage Saint-Germain-des-Prés à travers les grandes figures féminines qui ont marqué Paris.



9€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 4 mai

Rendez-vous à 13h15 devant le métro Gallieni munie d'un titre de transport  
Prévoir tenue et chaussures adaptées.

### Randonnée au parc départemental Georges Valbon (93)

**Jeudi 25 mai**

Parcours de 12 km.



10,50€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 4 mai

Premier arrêt "Garage /Trois-Commune" à 7h50

Certificat médical ou attestation obligatoire

Prévoir pique-nique, tenue et chaussures adaptés.

## - Juin -

## > ANIMATIONS

### À LA CITÉ MARAÎCHÈRE

#### Apéro de saison et déjeuner chez Les Cheffes

**Vendredi 2 juin à 11h**

Avec les équipes de la Cité Maraîchère et du restaurant.



Sur inscription - 13,50€ à régler sur place

### À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

#### Débat philosophique

**Vendredi 16 juin à 10h**

"Que peuvent les mots" :

Discussion collective et découverte de la philosophie de Barbara Cassin avec la Maison de la Philo.



Gratuit - Sur inscription

## > PRÉVENTION À LA MAISON DES RETRAITÉ·E·S

### AS Mouvement

**Lundis 5, 12, 19 et 26 juin de 10h à 11h**

Session de 10 dates réparties sur le trimestre : 6 séances d'activité physique adaptée et mémoire, 2 séances d'ergothérapie et 2 séances sur la nutrition.



Gratuit - Sur inscription

Certificat médical ou attestation obligatoire

Prévoir tenue et chaussures adaptées.

### Cohabitation et partage de l'espace public

**Mardi 13 juin**

Avec la Police municipale Déambulation urbaine et conseils pour assurer et préserver la sécurité de toutes.



Gratuit - Sur inscription

Rendez-vous à 13h45 devant l'Hôtel de Ville de Romainville.

## > SORTIES

### Sortie libre à la journée à Gien (45)

**Jeudi 1<sup>er</sup> juin**

Découverte libre de cette ville prestigieuse bordée par la Loire, fleuve sauvage et rebelle, et ses nombreux atouts : faïence, nature, château...



10€ - sur inscription

Paiement jusqu'au 15 mai

Premier arrêt "Garage /Trois-Communes" à 7h.

### Randonnée sur le canal de L'Ourcq (93)

**Jeudi 15 juin**

10 km vallonné.



10,50€ - Sur inscription

Paiement jusqu'au 25 mai

Rendez-vous à 8h sur la place de la Laïcité

Certificat médical ou attestation obligatoire

Prévoir pique-nique, tenue et chaussures adaptés.

## SÉJOURS

### Mini-séjour en Bretagne (35)

Saint-Malo, Dinard et Dinan

**Du mardi 6 au jeudi 8 juin**

3 jours / 2 nuits

Semi-libre

**Programme et modalités :**  
consultez le flyer joint.



Sur inscription

Paiement jusqu'au 15 mai.

### Séjour ANCV à Hauteville-sur-Mer (50)

**Du lundi 12 juin au vendredi 16 juin**

5 jours / 4 nuits

Dispositif "ANCV - Seniors en vacances"

**Programme et modalités** sur le flyer qui vous sera prochainement envoyé par courrier.

## > LES PERMANENCES

**Solimut Mutuelle de France**  
vous accueille et vous informe :

- Les mardis de 9h30 à 12h  
à la Maison des retraité·e·s
- Les jeudis de 9h à 12h  
à la Mairie de Romainville

**Notaire, par l'Office Notarial  
de Maître Houzai de Romainville**

Informations sur les droits de la famille,  
du patrimoine et de la fiscalité.

Les jeudis 20 avril, 18 mai et 15 juin  
à la Maison des retraité·e·s.  
Sur rendez-vous.

**L'association France Alzheimer  
et maladies apparentées**

Informations, conseils personnalisés  
et soutien.

Le 2<sup>e</sup> mardi du mois de 14h à 16h :  
11 avril, le 9 mai et le 13 juin  
à la Maison des retraité·e·s.

**L'association Le Pari Solidaire**

Informations sur  
la cohabitation intergénérationnelle  
et solidaire.

Les vendredis de 10h à 12h  
et de 13h30 à 17h  
à la Maison des retraité·e·s.

## > COMMISSION DE PROGRAMMATION

**En collaboration avec  
le Cinéma Le Trianon.**

Vous voulez participer à la  
programmation de films et d'événements  
dans votre cinéma Le Trianon ? C'est  
désormais possible ! La commission  
de programmation s'ajoute aux  
commissions déjà existantes dans le  
comité des retraité·e·s.

Inscrivez-vous à la Maison des retraité·e·s !

## > AVEC NOS PARTENAIRES

### À LA MÉDIATHÈQUE

**Festival Hors Limites**

Du 24 mars au 15 avril

Informations :  
Médiathèque Romain Rolland au 01 71 86 60 16

**Les Samedis musicaux**

Samedi 13 mai à 16h30 :

Trio piano flûte violoncelle

Samedi 22 avril et samedi 3 juin  
à 10h30 :

Les concerts de poche de L'Ensemble  
de Clarinettes de l'Est Parisien

Informations :  
Médiathèque Romain Rolland au 01 71 86 60 16

**Les conférences Histoire de l'art  
de la médiathèque**

Samedis 22 avril et 3 juin

Informations :  
Médiathèque Romain Rolland au 01 71 86 60 16

### DANS LES ATELIERS D'ARTISTES ROMAINVILLOIS-ES

**Portes Ouvertes des Ateliers  
d'Artistes**

Les 13 et 14 mai

Photographes, peintres, sculpteur·rices,  
graphistes, céramistes... découvrez  
les œuvres et univers des artistes  
romainvillois·es.

### AU PAVILLON

**Festival des Rencontres Amateurs  
Juin**

Mise à l'honneur du travail mené tout  
au long de l'année par les patricien·nes  
romainvillois·es de tous âges et conduit  
par des intervenant·es artistiques.  
Un festival ouvert à tou·tes ceux et  
celles qui souhaitent découvrir les  
pratiques amateurs.

Informations :  
Le Pavillon au 01 49 15 56 53

**Festival des Rencontres  
Chorégraphiques Internationales  
de Seine-Saint-Denis**

6 et 7 juin

Dédié aux écritures chorégraphiques  
contemporaines, ce festival présente  
des œuvres portant un regard aigu et  
poétique, un questionnement constant  
sur notre monde.

Informations :  
Le Pavillon au 01 49 15 56 53

### LA CARTE IKARIA

Réservée aux plus de 60 ans habitant  
en Seine-Saint-Denis. Grâce à elle, vous  
aurez accès à de nombreux avantages :  
réductions auprès de centaines de  
clubs, partenaires et entreprises, un  
chéquier-cadeau d'une valeur de 100€  
tous les 5 ans à date anniversaire et la  
possibilité de rencontrer et d'échanger  
avec des personnes qui ont les mêmes  
centres d'intérêts que vous !

Informations : Ikaria au 08 00 71 08 93

## ATELIERS À L'ANNÉE

**Récapitulatif  
à remplir et à conserver**

JOURS	ACTIVITÉS	TARIFS ANNUELS	À COCHER
Lundi	Atelier équilibre d'avril à juin	20€	
	Taï-chi-chuan	120€	
	Jeux de cartes et de société	Gratuit inscription obligatoire	
Mardi	Échecs	Gratuit inscription obligatoire	
	Forme et Bien-être	60€	
	Passion Jardin	18€	
Mercredi	Atelier photo	18€	
	Atelier Mémoire de Janvier à Juin	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	

# FICHE RÉCAPITULATIVE DES ACTIVITÉS

SORTIES	DATES	PRIORITAIRES = À NUMÉROTÉ DE 1 À 3 OPTIONS : À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT	ARRÊT HORAIRE
<b>AVRIL</b>					
AS en Mouvement	Cycle de 10 dates Avril Mai Juin		Gratuit		
Les rencontres intergénérationnelles du mercredi	Mer. 5 à 14h30		Gratuit		
Atelier cosmétiques maison	Ven. 7 à 11h		Gratuit		
Raconte-moi Paris : quartier Père Lachaise, 2 <sup>e</sup> édition	Mar. 11		Gratuit		
Randonnée À saute- mouton sur la Viosne	Jeu. 13		10,50 €	3 avril	
Débat philosophique	Ven. 14 à 10h		Gratuit		
Baladette au parc départemental de la Bergère	Lun. 17		3,50 €	6 avril	
Café-senior quartier Gagarine	Mer. 19 à 15h		Gratuit		
Les rencontres intergénérationnelles du mercredi	Mer. 19 à 14h30		Gratuit		
Moolky	Mar. 25 à 14h		Gratuit		
Travail de mémoire et interviews	Mer. 26 à 15h		Gratuit		
Tennis de table	Jeu. 27 à 14h		Gratuit		
Travail de mémoire et interviews	Ven. 28 à 15h		Gratuit		

SORTIES	DATES	PRIORITAIRES = À NUMÉROTÉ DE 1 À 3 OPTIONS : À COCHER	PRIX	DATE LIMITE DE PAIEMENT	ARRÊT HORAIRE
<b>MAI</b>					
Tournoi de pétanque	Mar. 2 à 14h		Gratuit		
Travail de mémoire et interviews	Mer. 3 à 15h		Gratuit		
Tennis de table	Jeu. 4 à 14h		Gratuit		
Travail de mémoire et interviews	Ven. 5 à 15h		Gratuit		
Sortie à la journée organisée : Aisne 02	Jeu. 11		52 €	20 avril	
Baladette au parc départemental du Val-de-Marne	Lun. 15		3,50 €	20 avril	
Visite guidée, Saint-Germain-des-Prés	Mar. 16		9 €	4 mai	
Randonnée au parc départemental Georges Valbon	Jeu. 25		10,50 €	4 mai	
Débat philosophique	Ven. 26 à 10h		Gratuit		
<b>JUIN</b>					
Sortie à la journée libre : Gien	Jeu. 1		10 €	15 mai	
Apéro de saison et déjeuner chez Les Cheffes	Ven. 2		13,50 €	À régler sur place	
Mini-séjour, Saint-Malo/ Dinan/Dinard	Du 6 au 8		386 €	15 mai	
Cohabitation et partage de l'espace public avec la Police municipale	Mar. 13		Gratuit		
Séjour ANCV, Hauteville-sur-Mer	Du 12 au 16		Non déf.		
Randonnée Canal de l'Ourcq	Jeu. 15		10,50 €	25 mai	
Débat philosophique	Ven. 16		Gratuit		
Inscriptions	Mar. 20 Mer. 21				

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