

ÉTÉ-AUTOMNE 2021



IKARIA.

LA CARTE DES + DE 60 ANS EN SEINE-SAINT-DENIS

140 PAGES D'OFFRES, DE BONS PLANS
ET DE RÉDUCTIONS RÉSERVÉS AUX BÉNÉFICIAIRES
DE LA CARTE IKARIA

Pas encore inscrit·e ?
Découvrez comment faire au dos !

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT



Chère Madame, cher Monsieur,

Nous vivons depuis plus d'un an une situation sans précédent. Cette période a été d'autant plus éprouvante pour les personnes les plus vulnérables au virus, nous le savons.

Pour lutter contre les maux du confinement, le Département de la Seine-Saint-Denis s'est mobilisé : nos équipes ont contacté au total 50 000 personnes âgées et fragiles, pour identifier les situations à risque et lutter contre l'isolement. La communauté Ikaria a aussi été mise à contribution : grâce à nos nombreux partenaires, des activités en ligne vous ont été proposées au fil des newsletters hebdomadaires.

Aujourd'hui, grâce à la vaccination, s'ouvre l'horizon d'un retour progressif à la vie normale. Tout en restant prudent-e, vous allez reprendre le cours de votre vie. Maintenant, vous avez envie de bouger, de vous aérer le corps et l'esprit : Ikaria répond présent !

Dans cette troisième édition du guide vous trouverez assurément votre bonheur à travers ces 140 pages d'offres et bons plans ! Sport, culture, loisir... sans oublier notre volet citoyen : les actions d'entraide et de partage foisonnent sur notre territoire, démontrant que la solidarité est indéniablement la marque de fabrique de la Seine-Saint-Denis. Les partenaires Ikaria vous offrent de nombreuses opportunités de vous engager.

Pour continuer à avoir des offres de plus en plus nombreuses et de plus en plus avantageuses, n'hésitez pas à faire passer le mot : plus grande sera la communauté Ikaria, plus nous aurons de clubs, de lieux culturels et d'associations qui rejoindront. Parlez-en à vos ami-e-s et voisin-e-s !

Je vous laisse à présent découvrir tout ce que la carte Ikaria a à vous offrir, et je vous souhaite, en compagnie de Magalie Thibault, vice-présidente chargée de l'autonomie des personnes, d'excellents moments et de belles rencontres avec la carte Ikaria.

STÉPHANE TROUSSEL
Président du Département
de la Seine-Saint-Denis

INFORMATION COVID-19

La situation exceptionnelle liée au Covid19 touche aussi les partenaires de la carte Ikaria. De fait, les différentes programmations renseignées dans les pages qui suivent sont susceptibles d'être modifiées. Avant de vous déplacer pour participer à une activité Ikaria, assurez-vous que celle-ci est bien maintenue en contactant la structure organisatrice grâce aux contacts indiqués dans ce guide.

Pour être mieux informé-e des dernières actualités et de vos avantages Ikaria, assurez-vous également que vous recevez notre lettre d'information numérique dans votre boîte mail ! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous rendre sur le site ssd.fr/ikaria et cliquer sur le bouton « Restez informé-e »

LE DÉPARTEMENT AGIT AU QUOTIDIEN POUR LES PLUS DE 60 ANS EN SEINE-SAINT-DENIS

L'ensemble des agent-e-s du Département œuvrent chaque jour pour **vous conseiller et faciliter vos démarches.**

105 millions d'euros sont investis pour **18 000 bénéficiaires de l'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA).**

8 510 personnes bénéficient d'un abonnement au dispositif de téléalarme à domicile « **téléassistance 93** ».

23 millions d'euros servent chaque année à favoriser la **mobilité des 54 000 bénéficiaires** du forfait de transports en commun Améthyste.

2 296 habitant-e-s touchent une aide sociale à l'hébergement et 6 695 sont allocataires de l'ADPA en établissement, pour un budget plus de 70 millions d'euros.

6 millions d'euros sont attribués aux différents projets et actions qui **améliorent la vie des seniors.**



SOMMAIRE

SPORT 06

L'offre de sport en Seine-Saint-Denis se tourne vers tous les âges, tous les goûts et tous les niveaux de pratique. De manière collective ou individuelle, en intérieur ou en extérieur, en douceur ou de façon plus tonique, de nombreux clubs et associations vous attendent. Lancez-vous de nouveaux défis ou profitez des avantages Ikaria pour assister à des événements sportifs près de chez vous.

- Pratiques omnisports
- Activités physiques adaptées
- Sports individuels
- Sport et mobilité

CULTURE 28

La Seine-Saint-Denis est un territoire très riche et divers. Elle regorge de lieux culturels à découvrir ou à redécouvrir, d'acteur·rice·s dynamiques et de multiples initiatives. Vous retrouverez dans les pages qui suivent des propositions de spectacles, de concerts, de visites ou d'ateliers de pratiques artistiques.

- Théâtre
- Arts et spectacles
- Musées et patrimoine
- Musique et danse
- Festivals
- Cinémas, arts et images

LOISIRS 78

Que l'on souhaite s'évader de son quotidien en tentant de nouvelles expériences ou simplement trouver des lieux d'échanges près de chez soi pour faire des rencontres, il y en a pour tous les goûts en Seine-Saint-Denis ! Des lieux conviviaux pour profiter des plaisirs de la vie et de la gastronomie, d'autres qui vous permettent de continuer d'apprendre, d'échanger sur des sujets de société et vous donnent aussi les clés pour vieillir heureux·se et en bonne santé, il existe plein de façons de se divertir et de tisser de nouveaux liens.

- Activités nature
- Lieux de convivialité
- Lieux d'activités
- Animation et prévention
- Universités populaires

ENGAGEMENT CITOYEN 106

Que ce soit en consommant mieux et en adoptant des habitudes éco-responsables ou que ce soit en donnant du temps et en mettant vos compétences au service des autres, prenez part à la vie citoyenne près de chez vous et devenez acteur·rice de votre territoire.

- Adoptez des pratiques éco-responsables
- Engagez-vous pour les autres sur votre territoire
- Essayez le logement intergénérationnel

LÉGENDE

- | | |
|--|---|
|  Tarifs seniors |  À faire avec enfants |
|  Adresse |  Commentaire |
|  Accessibilité |  Avantages exclusifs |
|  Réservation |  Chèque Ikaria accepté |
| |  Nouveau partenaire |



SPORT

- Clubs omnisports 7
- Activités physiques adaptées 10
- Sports individuels 14
- Sport et mobilité 19

ASJC LA COURNEUVE



Le club omnisport de la Courneuve vous propose de pratiquer différentes activités sportives, à tous les âges : yoga, pilates, fitness, sport santé, zumba, danse, kayak, ou encore randonnées pédestres. Tous les cours sont assurés par des éducateurs sportifs diplômés, dans des équipements de qualité.

📍 Gymnase Antonin Magne -
34 rue Suzanne Masson,
93120 La Courneuve

🔒 Par téléphone : 07 81 12 37 69
Par mail : ajsc93120@gmail.com

💰 120 € par an et 60 € par trimestre

AVANTAGE IKARIA
10 % de réduction
avec la carte Ikaria
Un cours d'essai gratuit
pour toutes les activités

USMA SAINT-OUEN



Ouverte à tous, L'USMA propose des activités physiques, sportives, de loisirs et de pleine nature, sous toutes ses formes et à tous les niveaux de pratique : autonom'gym, badminton, bowling, fléchettes, gym aquatique, échecs, renforcement musculaire, boxe, tennis de table, qi gong, yoga, pétanque etc.

📍 92 rue du Dr Bauer - 93400 Saint-Ouen

🔒 Par téléphone : 01 40 11 31 77 ou 06 68 12 59 18

Par mail : usma@wanadoo.fr

Sur internet : usmasport.free.fr

♿ Gymnases accessibles aux PMR

AS BONDY



L'AS Bondy est un club omnisports qui propose une vingtaine d'activités sportives différentes. De la pratique individuelle aux sports d'équipe, de l'activité de loisirs à la compétition de haut niveau, l'AS Bondy s'adresse à tous les publics, et notamment aux plus de 60 ans. Gymnastique, gymnastique aquatique, Tai Chi Chuan, Yoga.

- 📍 Bondy (lieux différents selon activité)
- 🔒 Par téléphone : 01 48 02 03 03
Par mail : asbondy.secretariat@gmail.com
- 🏠 Cotation annuelle de 111 € à 265 € selon activité.
Majoration pour les non bondynois

ARTS ET SPORTS DRANCY



Activités sportives : bowling, golf, gym douce ou tonique, musculation, piscine (gym dans l'eau, nage libre, gym pour pers. à mobilité réduite), marche avec bâton, randonnée, tennis de table, danse, yoga. Activités artistiques : peinture, encadrement, travaux manuels, ciné-club, ateliers d'écriture ou de lecture. Activités de loisirs : anglais, informatique, balade à pied, jeux de société...

- 📍 1 rue de la Haute Borne - 93700 Drancy
- 🔒 Par téléphone : 01 48 32 40 02
Par mail : asdrancy@wanadoo.fr
Sur internet : asdrancy.fr
- ♿ Structures municipales accessibles aux PMR

ASP PIERREFITTE



L'ASP Pierrefitte compte plusieurs sections : athlétisme, badminton, basket, boxe anglaise, escalade, hand-ball, judo, pétanque, sports de contacts, tennis, volley et zumba. Sa section « Retraités Multi-Activités + 50 ans » propose de multiples activités comme la gymnastique, danse, gym aquatique, tennis de table, badminton, randonnées...

- 📍 Palais des Sports Pierre-Machon - 156 boulevard Jean-Mermoz - 93380 Pierrefitte-sur-Seine
- 🔒 Par téléphone : 01 58 34 75 58
Par mail : aspierrefitte@gmail.com
- 🏠 60 € par an

ASG BAGNOLET



L'ASG Bagnolet organise des pratiques sportives omnisports, individuelles, collectives et/ou familiales, avec ou sans compétition, de santé, de plein air. Activités sportives : aquagym, gym d'entretien, tennis de table, marche nordique, activité + 50 ans, etc.

- 📍 172 rue Sadi-Carnot - 93170 Bagnolet
- 🔒 Par téléphone : 01 43 62 99 11
Par mail : secretariat@asgbagnolet93.com
- ♿ Gymnases accessibles aux PMR

PIERREFITTE MULTI ATHLON VILLETANEUSE

Pierrefitte Multi Athlon Villetaneuse, est association sportive dont l'ambition est de promouvoir l'intérêt général en se mettant au service de tous les publics, via l'apprentissage et la pratique évolutive d'activités sportives. Hatha Yoga, marche nordique, remise en forme, condition physique, tonification, renforcement.

- 📍 Pierrefitte-sur-Seine et Villetaneuse.
Différents lieux selon activité
- 🔒 Par téléphone : 06 27 05 84 85 ou 06 77 25 46 38
Par mail : contact@pma93.fr
Sur internet : pma93.fr

LACOMS SPORT



LACOMS accompagne les personnes âgées de la Seine Saint-Denis vers l'activité physique régulière. En proposant des programmes collectifs d'activités physiques adaptés en extérieur (marche nordique, aquagym, renforcement musculaire). Ou en proposant un suivi individualisé par un conseiller médico-sportif et dans certains cas, des activités à domicile pour les personnes ne pouvant se déplacer.

- 📍 MARCHE NORDIQUE : Parc Georges Valbon - La Courneuve ou Parc de la Poudrerie - Livry-Gargan (liste non exhaustive)
 AQUAGYM : Piscine de Marville, Saint-Denis
 RENFORCEMENT MUSCULAIRE : La Courneuve et Saint-Denis
 Ensemble du programme sur vivelesport.club
- 🔒 Par téléphone : 01 76 38 06 53 / 06 28 76 52 66
 Par mail : vivelesport@lacoms.fr
 Abonnement Sport-Santé sur les sites :
<https://www.vivelesport.club> et <https://www.lacoms.site/domicile>
- 📄 PASS VIVELESPORT
 1 activité par semaine : 15 € par mois
 3 activités par semaine : 23 € par mois
 ACTIVITÉ AU DOMICILE (selon la ville)
 5 séances : 350 €
 10 séances : 500 €
- ♿ Possibilité de navettes retour vers un lieu commun, selon le nombre de personnes

AVANTAGE IKARIA

- Pass Vivelesport : La carte Ikaria permet de participer à une activité hebdomadaire supplémentaire
 2 activités : 15 € par mois
 4 activités : 23 € par mois
- Sport-Santé à domicile : 35 € par mois, 1 séance à domicile ou 20 € par séance sans obligation de s'abonner

ATHLETIC CLUB

Athletic Club est un club omnisports créé autour de la course à pied. Athlétisme, pentathlon... et sport santé, tant le volet santé est lié au bien-être et à la capacité à se déplacer ! L'activité seniors consiste tout d'abord dans une approche du corps face à la perte de certaines fonctions dynamiques, renforcement musculaire et de posture.

- 📍 Gymnase Armand-Desmet
 3 boulevard Gagarine - 93390 Clichy-sous-Bois
- 🔒 Par téléphone : 06 52 65 24 40
 Par mail : athleticclub@live.fr
- 📄 adhésion annuelle : 225 €

AVANTAGE IKARIA

Réduction de 10 %, soit une adhésion annuelle à 200 €

GAIS LES SABLONS

Dans le cadre du sport santé pour les plus de 60 ans, Gais les Sablons propose des cours de gymnastique douce d'entretien ainsi que des cours de Pilates et de danse Country, encadrés par des professeurs formés et diplômés.

- 📍 Quartier des Sablons ou Quartier Rougemont - 93270 Sevran
- 🔒 Par téléphone : 06 16 24 07 49 ou 06 89 55 48 51
 Par mail : fanfangicquel@aol.com
- 📄 135 € à 199 € / an selon activité

AVANTAGE IKARIA

20% de réduction sur l'activité (et réductions supplémentaires pour les habitants de Rougemont)

VS LOISIRS-SANTÉ

VS Loisirs-Santé est une section sportive associative de la Ville de Villemomble. L'objectif de ces séances de gym douce ou dynamique, est surtout de redonner l'envie de « bouger ». Les seniors en situation de surpoids sont particulièrement ciblés, et acceptés. Gym au sol, corde à sauter, ballons, gainage, assouplissements, piscine, danse en musique...

- 📍 Activités réparties sur 3 gymnases à Villemomble.
 Adresse du club : 13 bis rue d'Avron - 93250 Villemomble
- 🔒 Par téléphone : 06 63 38 13 01 ou 06 12 50 05 99
 Par mail : nesme.jac@wanadoo.fr ou coconunes@yahoo.fr
- ♿ Gymnases accessibles aux PMR

AVANTAGE IKARIA

200 € l'adhésion annuelle (au lieu de 240 €), soit - 17 % de réduction

POINT D'ÉMERGENCE

Atelier Tai chi et Gi gong adapté pour les personnes ayant des difficultés de mobilité liées à l'âge ou à la maladie. Se pratique assis ou debout, en fonction de chacun, dans un esprit de partage convivial.

-  9 rue Barbès - 93100 Montreuil
-  Par téléphone : 01 48 70 25 45
Par mail : mcmoriniere@orange.fr
-  Carte de 5 cours : 35 €
-  Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Adhésion à 10 €
au lieu de 17 €
Cours de découverte offert

MYNOS SPORTS SANTÉ

Mynos Sports Santé est une section sportive exerçant sur les villes de Villemomble et Montfermeil. Les cours sont collectifs ou individuels. Les seniors, les sédentaires, les personnes en surpoids, sont les publics les plus représentés. Gym au sol, corde à sauter, gainage, assouplissements, renforcement postural comptent parmi les activités proposées. Les activités sport-santé sont proposées en visioconférence en période de crise sanitaire.

-  Villemomble, Montfermeil et alentours
-  Sur réservation
Par téléphone : 06 14 38 70 50
Par mail : mynos-sports@hotmail.com
-  Structures municipales accessibles aux PMR

AVANTAGE IKARIA

- 200 € par an pour les cours collectifs (au lieu de 250 €)
- 30 € par séance pour les cours individuels (au lieu de 50 €)

LES MAINS DANS LES NUAGES

Le qi gong permet de développer un mieux-être, une meilleure concentration et une diminution de l'anxiété. Ce cours dédié tient compte des spécificités liées à l'âge du public accueilli. Y seront travaillés ancrage, équilibre, tonus musculaire, souplesse, coordination, mémoire, respiration, expression et confiance en soi. Exercices doux et dynamiques, relaxation.

-  Centre de quartier Jean-Lurçat : Place du Marché - 93100 Montreuil.
Cours en extérieur : Parc des Beaumonts - Montreuil
-  Par téléphone : 06 63 68 56 16
Par mail : contact@qigong-montreuil.fr
- Sur internet :
qigong-montreuil.fr
-  Gymnases accessibles aux PMR

AVANTAGE IKARIA

- Réduction tarifaire : tarif pour 1h de cours semaine : 240 € (au lieu de 330 €)
- Adhésion à l'association : 15 € / an
- Cours d'essai gratuit

LA FORCE D'ÉPIONE

La Force d'Épione est un centre d'activité physique et de bien-être accessible à tous. Des activités et des parcours personnalisés vous sont proposés par des professionnels, en fonction de vos capacités et envies.

-  75 avenue de la République - 93150 Le Blanc-Mesnil
-  Par téléphone : 07 68 31 81 50
Par mail : contact@laforcedepione.com
- Sur internet : laforcedeepione.com

LA MÔME

La Môme (Maison Ouverte sur Montreuil et ses Environs) se propose de développer des actions permettant à des personnes présentant des troubles neurodégénératifs, des handicaps – et ceux notamment liés à l'avancée en âge – de rester présentes dans la ville et en relation avec les autres. Atelier Tai Chi, sophrologie, expression vocale, tango.

- 📍 SELON ACTIVITÉ :
Centre Jean-Lurçat, 4 place du Marché
Centre Mendès-France, 59 rue de la Solidarité
93100 Montreuil
- 🔒 Par téléphone : 06 75 69 63 57

BLANC-MESNIL SPORT HALTEROPHILIE ET MUSCULATION



Club convivial où se côtoient des adhérents de tout âge dans une ambiance chaleureuse et familiale, BMS HM vous accueille dans sa salle de remise en forme. Vous y trouverez des appareils de cardio-training ainsi que de musculation. Vous serez coachés par un éducateur sportif diplômé et déjà rompu à l'accompagnement des plus de 60 ans.

- 📍 Salle Boghossian -
35bis Avenue de la République -
93150 Le Blanc-Mesnil
- 🔒 Par téléphone : 06 09 73 51 54
Par mail : bmsm93@gmail.com
Inscription sur place
- 👤 195 € par an
- ♿ Parking avec places PMR



AVANTAGE IKARIA

150 € par an
(au lieu de 195 €)
75 € pour un trimestre
(au lieu de 100 €)
Cours d'essai gratuit

ASD-JAD TENNIS DRANCEEN



Le club de Tennis Drancéen est une association sportive adhérente à la Fédération Française de Tennis. Le club vous accueille toute l'année dans un de ces quatre courts couverts chauffés en résine ou dans un des trois courts extérieurs en béton poreux.

- 📍 101 rue de la Station, 93700 Drancy
et 46 rue Sigonney, 93700 Drancy
- 🔒 Par téléphone : 01 48 30 77 16 et 07 88 70 88 01
(01 48 30 72 28 pour les courts extérieurs)
Par mail :
asd.jad.tennisdrancy@gmail.com
- 👤 25 € de l'heure pour le tennis
couvert (pour 2 à 4 joueurs)
15 € de l'heure pour le tennis
extérieur (pour 2 à 4 joueurs)
- ♿ Parking avec places PMR



AVANTAGE IKARIA

50 % de réduction
avec la carte Ikaria.
12,50 € de l'heure
pour le tennis couvert
7,50 € de l'heure
pour le tennis extérieur

ETOILE SPORTIVE DIONYSIENNE



Loisirs, plaisir et maintien en forme autour des activités aquatiques. Perfectionnement natation toutes nages (hors compétition), Aquagym, Aquabike. Séances spéciales Sport Santé par des moniteurs qualifiés. Activités en fin d'après-midi le mercredi et vendredi, le samedi et dimanche matin.

- 📍 Centre Nautique La Baleine,
13 avenue Jean Moulin, 93200 Saint-Denis
- 🔒 Par mail : info@esdsport.fr
Sur internet : esdsport.fr
- ♿ Parking sur place, accès PMR
(rampes et ascenseur)



AVANTAGE IKARIA

Bonnet
de bain offert

GOLF DÉPARTEMENTAL DE LA POUDRERIE



Le centre départemental d'initiation au golf de la Poudrerie a pour vocation de rendre accessible le golf à tous les âges, tous les niveaux et tous les budgets. Le golf dispose d'un parcours de 9 trous compacts, practice de 45 postes dont 22 couverts, des ateliers d'entraînement. Pratique libre, pratique encadrée, ou séances découvertes.

- 📍 Parc départemental de la Poudrerie.
Centre départemental d'initiation au golf de la Poudrerie.
Allée Paul Vieille - 93190 Livry-Gargan
- 🔒 Par téléphone : 01 41 52 19 30
Sur internet : poudrerie.ucpa.com



BOXING BEATS



La boxe loisir s'adresse aux hommes et aux femmes qui désirent pratiquer la boxe dans un objectif de détente et de plaisir. Les séances sont très diversifiées afin de faire découvrir. Les groupes sont mixtes et une nouvelle offre s'oriente vers les plus de 60 ans. Chacun peut pratiquer à son rythme.

- 📍 39-41 rue Lécuyer - 93300 Aubervilliers
- 🔒 Par téléphone : 06 13 27 55 34
Par mail : secretaire.boxingbeats@gmail.com
Sur internet : boxingbeats.net
- 💰 200 € par an

AVANTAGE IKARIA

Création
d'une section pour
les plus de 60 ans

SDUS BOXE ANGLAISE



Le SDUS est une association sportive qui compte plus de 5 000 adhérents répartis dans 34 sections sportives. La section Boxe Anglaise, vous propose des cours de boxe, ainsi que des activités de sport santé.

- 📍 Palais des Sports Auguste Delaune
En extérieur Gymnase Aimée-Lallement
22 boulevard Finot - 93200 Saint-Denis
- 🔒 Par téléphone : 06 81 38 77 24
Par mail : accueil@sdus.fr
Sur internet : sdus.asso.fr
- 💰 170 € / an ou 10 € / séance

AVANTAGE IKARIA

120 € / an
ou 5 €/séance

SDUS TENNIS DE TABLE



Le SDUS est une association sportive qui compte plus de 5 000 adhérents répartis dans 34 sections sportives. La section Tennis de table vous propose des séances de pratiques, notamment des séances pour les plus de 50 ans, mais aussi des séances intergénérationnelles. En cas de match de l'équipe de Pro A Dames et Messieurs, un accueil « VIP » vous sera accordé !

- 📍 La Raquette -
9 avenue Roger-Sémat - 93200 Saint-Denis
- 🔒 Par téléphone : 01 48 23 05 95
Par mail : accueil@sdus.fr
Sur internet : sdus.asso.fr

AVANTAGE IKARIA

Gratuit et accueil
spécifique pour les
détenteur-riche-s de la carte

AC BOBIGNY 93 RUGBY

L'AC Bobigny 93 rugby est un club de rugby à XV français qui possède une section féminine participant au Championnat de France.

- 📍 13 avenue du Président-Salvador - Allende - 93000 Bobigny
- 🔒 Par téléphone : 01 48 95 47 40
Par mail :
contact@bobigny93rugby.fr
Sur internet : bobigny93rugby.fr

AVANTAGE IKARIA

Accueil spécifique lors des
matchs pour les porteur-se-s
de la carte Ikaria

LE CERCLE D'ÉCHECS DE VILLEPINTE

Club d'échecs qui propose des cours hebdomadaires, du jeu libre ou en compétition, ainsi qu'un tournoi du club.

- 📍 Avenue Sacco-et-Vanzetti,
salle HB2 - 93420 Villepinte
- 🔒 Par téléphone : 06 61 92 96 09
Par mail : guybechecs@aol.com
Sur internet : cev.clubeo.com

AVANTAGE IKARIA

Adhésion à 90 € / an
(au lieu de 120 € / an)

VIVRE À VELO EN VILLE

Vivre à Vélo en Ville est une vélo-école destinée aux adultes qui n'ont jamais fait de vélo ou qui veulent se perfectionner. Les cours sont collectifs, mais organisés en groupe de niveaux, permettant à chacun de progresser à son rythme. Selon les niveaux, l'apprentissage se fait dans des cours, dans des parcs et espaces verts puis progressivement dans la rue.

- 📍 En face du 18 rue Paul Doumer - 93100 Montreuil
- 🔒 Par téléphone : 06 36 73 45 83
Par mail : wv93100@gmail.com
- 🕒 60 € pour 20 séances ou 30 € les 10 séances (soit 3 € la séance)

PARIS NAUTIQUE

Le permis bateau à votre rythme ! Permis côtier ou permis rivière. Des cours jusqu'à obtention du permis, avec des moniteurs agréés pour vous encadrer tout au long de la formation. Une formation complète pour réussir à la première présentation : 16 heures de cours minimum dont 2 heures de pilotage.

- 📍 Bateau école - 4 bis rue Lakanal -
93500 Pantin
- 🔒 Par téléphone : 01 48 10 36 77
Par mail : contact@paris-nautique.com
- 🕒 Permis côtier : 345€
Permis rivière : 555 €
Code seul : 265 €

AVANTAGE IKARIA

Permis côtier :
305 € (au lieu de 345€)
Permis rivière :
445 € (au lieu de 555 €)
Code seul : 195 €
(au lieu de 265 €)

LIBRES & GONFLÉ·E·S!

Une vélo-école est proposée avec deux formules possibles : apprentissage ou remise en selle / perfectionnement. Des locations de vélos sont aussi disponibles. Toutes tailles de vélos disponibles, du 16 pouces au 28 pouces.



- 📍 Parc départemental de la Bergère, kiosque près de la Maison du Parc - 93000 Bobigny
- 📞 Par téléphone : 06 95 04 18 01
- ✉ Par mail : l-et-g93@orange.fr
- 🌐 Sur internet : veloecolebobigny.org
- 💰 2 € / heure pour la location de vélo

AVANTAGE IKARIA
4 séances de 1 h 30
à 30 € (au lieu de 35 €)
pour le vélo-école

CYCLOTOURISME DU 93



Cyclotourisme du 93 propose des sorties mensuelles à vélo à des personnes possédant leurs propres bicyclettes. Elle propose également des petits ateliers de mécanique, d'entretien du vélo. Ces balades vous permettront de découvrir des sites de tourisme, des parcs, le bord de Marne, le canal Saint-Denis, le canal de l'Ourcq ou les canaux de Paris.

- 📍 Variable selon les balades proposées
- 📞 Par téléphone : 06 63 23 98 52 ou 01 48 59 86 47
- ✉ Par mail : cyclotourisme.du-93@orange.fr
- 🌐 Sur Internet : cyclotourisme93-ffct.org

AVANTAGE IKARIA
Adhésion à 60 €
par an

CENTRE ÉQUESTRE / UCPA



Le centre équestre départemental de La Courneuve vous accueille sur 10 hectares du parc Georges-Valbon, dans ses installations de qualité, pour vous offrir une pratique optimale de l'équitation. Toute l'année, le club propose un ensemble de sports et de loisirs équestres accessibles à tous et encadrés par des moniteurs UCPA. Des après-midi intergénérationnels entre grands-parents et petits enfants sont organisés autour de jeux avec les poneys.

- 📍 Centre équestre départemental de La Courneuve
Avenue Roger-Salengro -
93120 La Courneuve
- 📞 Par téléphone : 01 48 38 62 63
- 🌐 Sur internet : lacourneuve.ucpa.com

AVANTAGE IKARIA
Tarif réduit après-midi
intergénérationnels : 10 €
par binôme adulte/enfant

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Différents types de marches dans les 35 clubs du département. Retrouvez la liste de tous les clubs de randonnée pédestre sur www.randopedestre93.fr

- 📍 Différents types de marches dans les 35 clubs du département. Retrouvez la liste de tous les clubs de randonnée pédestre sur www.randopedestre93.fr
- 📞 Par téléphone : 01 48 54 00 19
du lundi au vendredi
de 9 h 30 à 13 h
- ✉ Par mail : contact@randopedestre93.fr
- 💰 Adhésion entre 40 € et 50 € par an

AVANTAGE IKARIA
Participation gratuite
pour 2 sorties « Découvertes
et Patrimoine »

COMITE DEPARTEMENTAL DE VOILE 93



Par l'intermédiaire de ses 3 clubs en Seine-Saint-Denis, 2DN VOILE à Neuilly-sur-Marne, Point Nautic Passion à Romainville, et Les Copains à Bord à Noisy-le-Grand, le Comité Départemental de Voile 93 s'engage à vous faire partager des moments d'émotion sur la Base de Loisirs de Jablines-Annet (77), en Bretagne et ailleurs ! Croisières, compétitions, formation ... tout un panel d'activités vous attendent !

- 📍 Selon les activités programmées :
Base de Jablines Annet (77) - La Trinité sur mer (56)
Retrouvez la liste de tous les clubs de voile sur
<https://cdv93.com/nos-clubs/>
- 📞 Par téléphone : 06 30 60 91 84 ou 01 57 33 07 35
Par mail : contact@cdv93.com / flecerf@cdv93.com
Sur Internet : cdv93.com
- 📌 Adhésion aux Clubs du CDV93 entre 35 € et 70 € par an

AS KARTING



L'ASK Rosny 93 propose un cycle d'initiation au karting. Au programme, des apprentissages théoriques sur le pilotage, le freinage et les trajectoires, suivi de plusieurs séances de roulage en kart. Une course d'endurance en équipage viendra ponctuer la fin du cycle.

- 📍 Espace Pierre-Peugeot -
Boulevard André-Citroën - 93600 Aulnay-sous-Bois
- 📞 Par téléphone : 01 42 87 48 05
Par mail : askrosny93@orange.fr
Sur internet : karting-rosny93.com



AVANTAGE IKARIA

Tarif : 45 €
la demi-journée



CLUBS DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Trouvez le club de rando le plus proche de chez vous ! Le comité de randonnée départemental de Seine-Saint-Denis compte de nombreux clubs, qui proposent des randonnées diverses et variées, en semaine, week-end et séjours. Les randos sont accessibles à tous selon leurs compétences ou envies (sport, culturel, bien-être, santé) et se déroulent dans le respect de l'environnement et dans la convivialité.

AULNAY-SOUS-BOIS

Les randonneurs aulnaysiens
01 48 68 39 31
alain.boutaric@wanadoo.fr

Randonnées - Évasion - Découverte
01 48 37 13 85
redred93600@gmail.com

BAGNOLET

Alsace de Bagnolet
06 52 64 66 33
mauhenn@free.fr

BONDY

Bondy Vadrouille
06 78 92 63 06
bondyvadrouille93jimdo.com

LE BLANC-MESNIL

Les Nouveaux Marcheurs
06 08 36 72 10
yvonne.saillot@orange.fr

BMSR Amitié Nature
01 48 67 44 59

bmsr-amitie.nature@orange.fr

LE BOURGET

Les Randonneurs Pédestres
01 48 37 32 71
genevievenoeconty@gmail.com

CLICHY-SOUS-BOIS

CRPC Pieds Agiles
claude.jacquet1@aliceadsl.fr

COUBRON

Coubron Rando
06 88 89 91 46
francoise.deshuraud@gmail.com

DRANCY

Rando Mollo
01 48 31 93 34
randomollo@wanadoo.fr

MARCHATAFORME

01 48 32 75 56
marchetaforme@gmail.com

GAGNY

Drôles en Groles
01 43 88 61 46
lesdrolesengroles@aliceadsl.fr

GOURNAY-SUR-MARNE

Les Godillots Curieux
06 86 07 59 37
les.godillots.curieux@gmail.com

LES LILAS

Lilas Randonnées
09 51 02 44 65
randonnons.ensemble.93@gmail.com

LIVRY-GARGAN

CLRP
06 63 43 70 00
chantaldubois0@gmail.com

MONTFERMEIL

Rando Montfermeil
01 49 91 95 20
jaclin.habert@orange.fr

NEUILLY-SUR-MARNE

C.O.V.E Randonnee
01 43 09 33 93
lucasalain@free.fr

NEUILLY-PLAISANCE

Le Mille-Pattes
01 43 00 32 33
millepattes.neuillyplaisance@gmail.com

NOISY LE GRAND

CNRP
01 43 03 71 80
guy.bonnin93@gmail.com

L'Escargot Randonneur

06 03 55 06 17
esc.rando@gmail.com

NOISY-LE-SEC

Semelle Vagabonde
06 77 08 51 97
annie.bonnefous@wanadoo.fr

Godillot Noiséen

06 14 77 10 56
legodillotnoiseen@outlook.fr

PANTIN

CMS Randonnee Pantin
01 48 95 86 23
fayola.philippe@orange.fr

Cyclo Sport de Pantin

06 64 67 03 58
annick.dethier@jcd-conseils.fr

LE RAINCY

Un Pied devant l'autre
06 70 35 30 31
updla_93@orange.fr

Accueillir au Raincy

01 43 81 67 34
accueillirraincy@orange.fr

ROSNY-SOUS-BOIS

Lobidif
01 40 09 07 33
lobidif@gmail.com

Rando Rosny

06 09 40 15 34
randorosnysousbois@gmail.com

Les Randonneurs Rosneens

06 79 44 26 27
condy@free.fr

SAINT-DENIS

Union Sports - Les verts sentiers
01 40 12 08 32
randonnees@sdus.fr

SEVRAN

Sentiers ARS
01 48 31 90 19
michel.marot.1@cegetel.net

STAINS

ESS Rando
06 08 33 37 02
jean-francois.desgrez@club-internet.fr

TREMBLAY-EN-FRANCE

Randonnée Tremblay Athlétic Club
06 87 54 39 30
tacrando93@gmail.com

VILLEPINTE

C.R.V.
01 48 60 47 91
michel5993@aol.com



CULTURE

- Théâtre 29
- Arts & spectacles 37
- Musées & patrimoine 47
- Musique & danse 56
- Festivals 62
- Arts & image 67

THÉÂTRE LE COLOMBIER

COMPAGNIE LANGAJÀ GROUPEMENT



Le Colombier a été conçu comme un centre de création théâtrale et chorégraphique favorisant l'accueil et l'accompagnement d'auteur-riche-s dans le cadre de résidences ou de partenariats, allant des premières phases d'écritures jusqu'aux premières représentations publiques.

 20 rue Marie-Anne Colombier - 93170 Bagnolet
 Par mail : reservation@lecolombier-langaja.com
 Par téléphone : 01 43 60 72 81
 Par internet : www.lecolombier-langaja.com

 11 euros

 Accessible aux PMR.

AVANTAGE IKARIA

- Place à 8 € (au lieu de 11 €)
- 10 places offertes aux premier-ère-s inscrit-e-s sur certaines représentations

NOUVEAU THÉÂTRE DE MONTREUIL

Dirigé par Mathieu Bauer, le Nouveau théâtre de Montreuil est un centre dramatique national, ouvert à tous les publics, dont la programmation met à l'honneur des spectacles qui entremêlent les formes artistiques (théâtre, musique, cinéma, danse, etc.) pour tenter d'interroger le monde d'aujourd'hui à travers des dramaturgies singulières et inventives.

 10 place Jean-Jaurès - 931300 Montreuil
 Par téléphone : 01 48 70 48 90
 Par mail : contact@nouveau-theatre-montreuil.com
 Sur internet : www.nouveau-theatre-montreuil.com

 Tarif réduit à 17 euros

 Accessible aux PMR et places réservées pour les PMR

OFFRE IKARIA

La place à 8 euros + une autre place à 8 euros pour la personne qui vous accompagne

THÉÂTRE DES BERGERIES



Le Théâtre des Bergeries propose une programmation variée et pluridisciplinaire – théâtre, musique, danse, cirque, marionnette –, des événements gratuits, des rencontres, ateliers ou projets participatifs avec les artistes accueilli-e-s. Présentation de saison, écoutes commentées, visites du théâtre.

- 5 rue Jean-Jaurès - 93130 Noisy-le-Sec
- Par téléphone : 01 41 83 15 20
- Par mail : billetterie.theatre@noisylesec.fr
- Accessible aux PMR
- 8 à 18 € selon les spectacles

AVANTAGE IKARIA

Tarif spécial Ikaria pour certaines représentations. Offres exclusives réservées aux porteurs de la carte Ikaria selon programmation.

MC93



Dans le cadre de sa programmation annuelle, de septembre à juillet, nous vous invitons à découvrir la MC93. Scène nationale dont la singularité est d'être également un lieu important de production du spectacle vivant (théâtre, danse, musique), la MC93 est un lieu qui contribue à faire ensemble société, de mixité sociale et de métissage culturel.

- 9 boulevard Lénine - 93000 Bobigny
- Par téléphone : 01 41 60 72 72
- Par mail : reservation@mc93.com
- Sur internet : www.mc93.com
- Accessible aux PMR. Restaurant au rez-de-chaussée.
- 16 €

AVANTAGE IKARA

- 10 % offert sur le restaurant (midi uniquement).
Réservation : 01 41 60 72 65 / restaurant@mc93.com
places offertes aux premier-ère-s inscrit-e-s pour certaines représentations

THÉÂTRE DE LA COMMUNE

Venez découvrir les spectacles du Théâtre de la Commune, Centre dramatique national d'Aubervilliers.
Retrouvez toute la programmation sur www.lacommune-aubervilliers.fr

- 2 rue Edouard-Poisson - 93300 Aubervilliers
- Par téléphone : 01 48 33 16 16
- Par mail : billetterie@lacommune-aubervilliers.fr
- Précisez que vous êtes bénéficiaire de la carte.
- 14 €
- Accès PMR avec restaurant au rez-de-chaussée.
Possibilité de navettes après les représentations.

AVANTAGE IKARIA

Accueil personnalisé
+ 1 verre offert
au bar du théâtre

STUDIO THÉÂTRE DE STAINS



La compagnie du Studio Théâtre de Stains articule ses missions autour de trois grands axes : création, diffusion, animation/formation. La structure propose des représentations théâtrales, des accueils en résidence de jeunes compagnies et des ateliers de pratiques artistiques à destination de tous les âges, menés par des artistes professionnels.

- 19 rue Carnot - 93240 Stains
- Réservation obligatoire
- Par téléphone au 01 48 23 06 61
- Par mail à contact@studiotheatrestains.fr
- Tarif réduit : 8 €
- Accessible aux PMR. Navettes gratuites les soirs avant et après les représentations depuis le métro Saint-Denis-Université et métro Porte de la Chapelle

AVANTAGE IKARIA

Possibilité d'assister à un bord de scène avec l'artiste à l'issue de la représentation (selon programmation)

THÉÂTRE LOUIS ARAGON



Situé au cœur de la ville la plus verte de Seine-Saint-Denis, le Théâtre Louis-Aragon vous accueille toute la saison dans ses différents espaces. De septembre à juin, ce sont plus de 40 spectacles qui vous sont proposés, entre danse, théâtre, cirque et musique. Aux beaux jours, le théâtre vous emmène également découvrir ses spectacles en extérieur dans le Parc de la Poudrerie.

📍 24 boulevard de l'Hôtel de Ville - 93290 Tremblay-en-France

🔒 Par téléphone : 01 49 63 70 58

Par mail : reservation@tla-tremblay.fr

Sur internet : www.theatrelouisaragon.fr

♿ Accessible aux PMR.

Navette gratuite sur réservation entre la gare et le théâtre



AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit à 12 €
au lieu de 17€

THÉÂTRE ET CINÉMA JACQUES-PREVERT



Le théâtre et cinéma Jacques-Prévert d'Aulnay-sous-Bois est un lieu où projections et spectacles se partagent les mêmes salles avec une ligne de programmation commune. C'est un espace résolument ouvert à toutes formes d'expressions artistiques ainsi qu'à tou-te-s celles et ceux qui désirent les rencontrer.

📍 134 avenue Anatole France - 93600 Aulnay-sous-Bois

🔒 Par téléphone : 01 58 03 92 75

Par mail : billetterie@tcprevert.fr

🎫 Tarifs réduits

♿ Accessible aux PMR - Amplification sonore - Séances cinéma avec sous-titrage sourds et malentendants – Audiodescription

THÉÂTRE DU FIL DE L'EAU ET SALLE JACQUES-BREL



Le Théâtre du Fil de l'eau - pôle spectacle vivant de la Ville de Pantin, propose une programmation pluridisciplinaire (cirque, danse, théâtre, musique, marionette) dans deux espaces principaux : la salle Jacques Brel et le Théâtre du Fil de l'eau (situé dans une ancienne usine le long du Canal de l'Ourcq), mais aussi dans de nombreux espaces en l'extérieur ou sous chapiteau.

📍 Théâtre du fil de l'eau - 20 rue du Cheval-Blanc - 93500 Pantin

Salle Jacques-Brel - 42 avenue Edouard-Vaillant - 93500 Pantin

🔒 Par téléphone : 01 49 15 41 70

Par mail : billetterie@ville-pantin.fr

Sur internet : sortir.pantin.fr

♿ Places et accès PMR



AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit 12 €
(au lieu de 18 €)

LA PETITE MAIN

La Petite Main est une compagnie de théâtre qui crée des ponts entre Histoire, société contemporaine et publics de tous horizons. Le Fil du Temps est un atelier théâtre à destination des seniors qui mélange travail sur le corps, la voix, les textes et la création artistique, pour créer un spectacle dont ils-elles seront à la fois auteur-e-s et acteur-ric-e-s

📍 Résidence Basilique, 2-4 rue du Pont Godet, 93200 Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 01 49 33 69 93

🎫 Gratuit

THÉÂTRE DU BLANC-MESNIL



Rénové en 2018, le Théâtre du Blanc-Mesnil propose une programmation grand public variée dans ses 2 salles.

📍 1-5 place de la Libération - 93150 Le Blanc-Mesnil

🔒 Par téléphone : 01 45 91 93 93
Sur place à la billetterie du théâtre
Sur internet : theatredublancmesnil.com

🎫 5 € de réduction sur le plein tarif pour les + 60 ans

♿ Accessible aux PMR
😊 Sur programmation jeune public

AVANTAGE IKARIA

1 place achetée = 1 place offerte pour le même spectacle valable pour tous les spectacles de la saison (à l'exception des variétés).

THÉÂTRE GÉRARD PHILIPPE, CENTRE DRAMATIQUE NATIONAL DE SAINT-DENIS

Le TGP est un centre dramatique national dont la mission est la création et la diffusion d'œuvres théâtrales. Il défend un théâtre populaire, un artisanat du plateau et un esprit de troupe. La transmission et l'éducation artistique sont au cœur de son projet. Retrouvez le programme complet de la saison sur www.theatregerardphilipe.com.

📍 59 boulevard Jules-Guesde - 93200 Saint-Denis
🔒 Par téléphone : 01 48 13 70 00
Par mail : reservation@theatregerardphilipe.com
Sur internet : theatregerardphilipe.com

♿ Accessible aux PMR
Pour les personnes malentendantes : boucle à induction magnétique activable sur simple demande pour les spectacles de la salle Roger-Blin.

AVANTAGE IKARIA

- 12 € pour tou-te-s les habitant-e-s de la Seine-Saint-Denis
- Coupe-file pour les détenteur-ric-e-s de la carte Ikaria

COMPAGNIE FICTIONS COLLECTIVES

La compagnie Fictions collectives propose des expériences théâtrales participatives. Et vous, comment dansiez-vous dans les années soixante ? Avec les ateliers Tous les garçons et les filles de mon âge, la compagnie réunit un groupe de seniors âgés de 60 à 80 ans et les invite à revivre leurs années 1960 à partir de l'écoute de musique yéyé, emblématique de l'époque. Les ateliers aboutiront à un spectacle qui sera présenté au Théâtre du fil de l'eau à Pantin.

📍 Théâtre du fil de l'eau, 20 rue du Cheval-Blanc - 93500 Pantin
🔒 Par téléphone : 07 84 12 54 95
Par mail : elise@fictionscollectives.com

AVANTAGE IKARIA

Gratuit

LE MOUFFETARD THÉÂTRE DES ARTS DE LA MARIONNETTE

Le Mouffetard accompagne et promeut les formes contemporaines des arts de la marionnette dans toutes leurs diversités, tant pour les adultes que les enfants. Au croisement des genres, le nouveau théâtre de marionnettes associe le théâtre, l'écriture, la danse, et les arts plastiques. Spectacles, rendez-vous, expositions... Mais aussi des stages de pratiques amateurs sont proposés !

📍 73 rue Mouffetard - 75005 Paris
🔒 Par téléphone : 01 84 79 44 44
Sur internet : lemouffetard.com

AVANTAGE IKARIA

Tarif spécial Ikaria sur les stages : 140 € (au lieu de 170 €)



LE NOUVEAU CAP

Multiplexe culturel dédié à toutes les pratiques artistiques, le Nouveau Cap propose une large palette de disciplines (danse, musique, théâtre), du cinéma, des expositions, des conférences. Sa vocation est avant tout d'éveiller la créativité et de développer le goût artistique. Venez y découvrir spectacles, concerts, et ateliers divers.

-  56 rue Auguste-Renoir - 93600 Aulnay-sous-Bois
-  Par téléphone : 06 14 62 56 94
Sur internet : aulnay-sous-bois.fr/mesloisirs/culture/le-nouveau-cap

OFFRE IKARIA

*Accès prioritaire les jours de spectacles
Visites de coulisses
Tarif réduit sur les ateliers*

ESPACE JEAN-ROGER CAUSSIMON

Association d'éducation populaire, l'Espace Jean-Roger-Caussimon est un lieu pluridisciplinaire proposant des expositions, des conférences, des sorties culturelles, ou encore des ateliers de pratique.

-  6 rue des Alpes - 93290 Tremblay-en-France
-  Sur inscription / Par téléphone : 01 48 61 09 85
Par mail : bienvenue@mjccaussimon.fr
-  Accessible aux PMR
-  Adhésion à l'espace de 10 €
Activités de 0€ à 30€

AVANTAGE IKARIA

Réductions tarifaires sur certaines activités.

LES LABORATOIRES D'AUBERVILLIERS

Les Laboratoires d'Aubervilliers sont un lieu incontournable du quartier des Quatre-Chemins, où se mêlent verdure et création artistique pluridisciplinaire. Toute la journée, il est possible de profiter du jardin et de pousser les portes de cette ancienne usine pour y rencontrer des artistes en résidence, participer à un atelier, consulter les ouvrages de la Bibliothèque, repartir avec l'éclectique Journal des Laboratoires.



- 📍 41 rue Lécuyer - 93300 Aubervilliers
 📞 Par téléphone : 01 53 56 15 90
 ✉ Par mail : bonjour@leslaboratoires.org
 🌐 Sur internet : leslaboratoires.org
 ♿ Rampe d'accès pour fauteuil roulant, salles d'accès public sur du plat, parking pour stationner les navettes
 🆓 Gratuit

L'ANNEXE



L'Annexe, dirigée par la compagnie de Théâtre Contemporain Jetzt, est un espace de création artistique indépendant et participatif. On peut y voir des spectacles : théâtre, musique, cabaret, lecture, danse... et participer à des ateliers de pratiques artistiques et culturelles (théâtre, conte, chant, etc...) à destination des adultes, enfants et parents-enfants. L'Annexe accueille chaque personne qui souhaiterait s'investir dans un projet culturel et collectif par le biais de son Collectif Citoyen.

- 📍 45 avenue de Verdun - 93230 Romainville
 📞 Par téléphone : 09 53 14 50 99
 ✉ Par mail : reservation@annexe.com
 🌐 Sur internet : annexeromainville.com
 🆓 Pass Soirée à 5 €

AVANTAGE IKARIA

- Pour tout achat d'un Pass Soirée à 5 €, un verre offert avant ou après la représentation. Avantage valable à chaque représentation.
- Réductions tarifaires sur les ateliers chant adultes
- Réductions tarifaires sur les ateliers théâtre adultes débutant du lundi soir.

THÉÂTRE ET CINÉMA GEORGES-SIMENON



Le théâtre et cinéma Georges Simenon propose tout au long de la saison une programmation riche et diversifiée accessible à tous en théâtre, danse, musique, cirque et cinéma. Un espace restauration propose des repas chaque soir de spectacle. Le cinéma classé Art et Essai propose des séances le mercredi et le dimanche, dont un «ciné-thé» un mercredi par mois.

- 📍 Place Carnot - 93110 Rosny-sous-Bois
 📞 Par téléphone : 01 48 94 74 64
 ✉ Par mail : espace.simenon@rosnysousbois.fr
 Sur place
 🆓 Tarif théâtre : 12 €, Cinéma : 4 €
 ♿ Accessible aux PMR



LA MAISON POPULAIRE



Endroit propice aux convergences artistiques, la Maison populaire de Montreuil a pour horizon de faire éclore les étonnements et cultive des formes ouvertes d'ateliers de pratiques artistiques et culturelles. Elle s'adresse aux adultes et aux enfants pour que chacun aborde un art et une pratique en participant à son récit. Visites guidée du Centre d'art, ateliers hebdomadaires d'expression artistique, fablab. Visites guidées du centre d'art; Pop(lab) Fabrique créative et numérique; Ateliers hebdomadaires.

📍 9 bis rue Dombasle - 93100 Montreuil

🔒 Par téléphone : 01 42 87 08 68

Par mail : bonjour@maisonpop.fr

Sur internet : www.maisonpop.fr

♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Réductions tarifaires
sur certaines activités.

PÔLE SUP'93



Le Pôle supérieur d'enseignement artistique Aubervilliers - La Courneuve - Seine-Saint-Denis Ile-de-France dit «Pôle Sup'93» assure l'enseignement supérieur artistique et la formation professionnelle des futur-e-s musicien-ne-s et enseignant-e-s. Des concerts et des spectacles gratuits sont proposés, ainsi que des partenariats artistiques embrassant tous les arts vivants.

📍 41 avenue Gabriel-Péri - 93120 La Courneuve

🔒 Par téléphone : 01 43 11 91 44

Par mail : contact@polesup93.fr

Sur internet : polesup93.fr

OFFRE IKARIA

Entrée libre dans la mesure des places disponibles
à toutes les manifestations de la saison artistique

ACADÉMIE FRATELLINI



École supérieure des arts du cirque, l'Académie Fratellini s'affirme comme un lieu de création et de diffusion ouvert et acteur du développement culturel de son territoire. À la fois lieu de création, de production et d'accueil de spectacles, elle propose une programmation unique et originale tout au long de l'année, dans ou hors les murs.

📍 1-9 rue des Cheminots - 93210 La Plaine Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 01 72 59 40 30

Par mail : billetterie@academie-fratellini.com

Sur internet : academie-fratellini.com

Sur place

🎫 8 € à 10 €

♿ Accessible aux PMR



LA NEF-MANUFACTURE D'UTOPIES

Lieu de fabrique implanté dans une ancienne briqueterie, a Nef est un espace de jeu de 170 m² qui intègre un atelier de fabrication pour dessiner, sculpter et assembler des marionnettes. La Nef développe une ligne artistique axée sur les marionnettes et les écritures contemporaines.

📍 20 rue Rouget-de Lisle - 93500 Pantin

🔒 Par téléphone : 01 41 50 07 20

Par mail : contact@la-nef.org

Sur internet : la-nef.org

🎫 7 €

LE SAMOVAR

Le Samovar est un lieu de formation, de création et de diffusion dédié au clown contemporain et au théâtre burlesque. Il propose également une formation professionnelle, des stages et des cours du soir. La programmation s'articule autour de plusieurs événements : festival, spectacles, « plateaux jeunes projets », lectures, conférences, cours publics.

📍 165 avenue Pasteur - 93170 Bagnole

🔒 Par téléphone : 01 43 60 98 30

Par mail : communication@lesamovar.net

Sur internet : lesamovar.net

🎫 12 €

AVANTAGE IKARIA
Gratuité ou réductions
selon événement

LE MYSTERE BOUFFE

La compagnie Le Mystère Bouffe propose une Commedia dell'arte réinventée, un art pluridisciplinaire mêlant jeu masqué, improvisation et une multitude de savoirs faire. Le Mystère Bouffe travaille autour de trois axes : la création de spectacles, la transmission à travers ses ateliers et stages et l'organisation du festival Tréteaux Nomades. Cours adultes « improvisation et jeu masqué », stages ponctuels, festival « Tréteaux nomades ».

📍 23 rue André Joineau - 93310 Le Pré Saint Gervais

🔒 Par mail : production@mysterebouffe.com

Par téléphone : 01 48 40 27 71

♿ Locaux non accessibles

à la mobilité réduite

AVANTAGE IKARIA

Réductions tarifaires
sur l'ensemble
des activités

CND - CENTRE NATIONAL DE LA DANSE

Au Centre national de la danse se côtoient tous les publics. Du danseur professionnel à l'enfant curieux en passant par l'amateur, le CND propose toute l'année des activités pour découvrir la danse sous toutes ses formes : spectacles, expositions, ateliers de pratique (Danses partagées, à faire avec votre partenaire ou vos petits-enfants), rencontres avec des artistes...

📍 1 rue Victor-Hugo - 93500 Pantin

🔒 Par téléphone : 01 41 83 98 98

Par mail : reservation@cnd.fr

Sur internet : cnd.fr

Sur place

♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit : 7 €
pour tous
les évènements

HOUDREMONT, CENTRE CULTUREL LA COURNEUVE & MAISON DES JONGLAGES

Houdremont, centre culturel La Courneuve développe une programmation pluridisciplinaire avec deux grandes lignes majeures, le cirque et le jeune public, et met en place de très nombreux projets participatifs et d'action culturelle avec des publics variés. La Maison des Jonglages, scène conventionnée implantée au centre culturel, développe ses activités autour du jonglage sous quatre axes : une programmation de saison et un festival, l'accompagnement à la création, la formation professionnelle et les actions auprès des publics.

- 📍 11 avenue du Général Leclerc - 93120 La Courneuve
- 📞 Par téléphone : 01 49 92 61 61
- ✉ Par mail : billetterie-houdremont@ville-la-courneuve.fr
- ♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

- Place à 6 € + une autre place à 6 € pour la personne qui vous accompagne

COMPAGNIE LA FONTAINE AUX IMAGES



Plus qu'une toile tendue entre deux mâts, cette grande tente rayée abrite les folies de ceux et celles qui l'animent. Ateliers théâtre adultes, chorale, spectacles participatifs, activités grands-parents-enfants.

- 📍 Chapiteau de la Fontaine aux Images, Stade Roger-Caltot - 2 avenue de Sévigné - 93390 Clichy-sous-Bois
- 📞 Par téléphone : 01 43 51 27 55
- ✉ Par mail : fontaineauximages@orange.fr
- Sur internet : fontaineauximages.fr
- Sur place
- ♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Tarifs retraités attribués à tous les détenteur·rice·s de la carte Ikaria

ESPACE 1789



L'Espace 1789 est un lieu de spectacles (scène conventionnée danse) et un cinéma d'art et essai situé à Saint-Ouen. Spectacles, ateliers de théâtre et de danse, notamment à destination des seniors, ciné-thé.

- 📍 2-4 rue Alexandre Bachelet - 93400 Saint-Ouen
- 📞 Par téléphone : 01 40 11 70 72
- ✉ Par mail : resa@espace-1789.com
- Sur internet : espace-1789.com
- 🎫 12 € / 20 € (tête d'affiche / 6,50 €) (spectacle jeune public / 5,50 € (ciné))
- ♿ Locaux en partie accessibles à la mobilité réduite / boucles auditives pour les malentendants

AVANTAGE IKARIA

Tarifs retraités attribués à tous les détenteur·rice·s de la carte Ikaria



SAISON CULTURELLE DE LA VILLE D'ÉPINAY-SUR-SEINE



La ville d'Épinay-sur-Seine propose une programmation artistique pluridisciplinaire entre musique, théâtre, danse contemporaine, cirque et humour déployée dans les trois salles de la ville : La Maison du Théâtre et de la Danse, le Pôle musical d'Orgemont et l'Espace Lumière.

Programmation annuelle d'octobre à mai.

- 📍 Maison du Théâtre et de la Danse,
75-81 avenue de la Marne - 93800 Epinay-sur-Seine
- 🔒 Sur place
Par téléphone : 01 48 26 45 00
Par mail : saison.culturelle@epinay-sur-seine.fr
Sur internet : epinay-sur-seine.fr/bouger-sortir/culture-et-loisirs/la-saison-culturelle/

SAISON CULTURELLE DE LA VILLE DE LIVRY-GARGAN



Fort des nombreuses structures dont est dotée la ville (conservatoire, centre culturel, cinéma, médiathèque), Livry-Gargan propose à ses habitants une vie culturelle locale riche et variée à des tarifs préférentiels pour les plus de 60 ans.

- 📍 Centre culturel cinéma Yves-Montand -
36 rue Eugène-Massé - 93190 Livry-Gargan.
- Médiathèque René-Cassin -
8 avenue du Consul-Général-Nordling -
93190 Livry-Gargan
- Conservatoire -
41 rue Edouard-Herriot - 93190 Livry-Gargan
- 🔒 Sur place
Par téléphone : 01 43 83 90 39 ou 01 43 83 30 97
Sur internet : livry-gargan.fr

MEMORIAL DE LA SHOAH

Le mémorial de la Shoah est un musée et un centre de documentation consacré à l'histoire juive durant la Seconde Guerre mondiale dont l'axe central est l'enseignement de la Shoah, situé en face de l'ancien camp d'internement de La Muette à Drancy. Visites guidées, conférences, rencontres.

- 📍 110-112, avenue Jean-Jaurès - 93700 Drancy
- 🔒 Par téléphone : 01 42 77 44 72
Par mail : contact@memorialdelashoah.org
- 🆓 Gratuit
- ♿ Rampe d'accès et ascenseurs



LA GALERIE - CENTRE D'ART CONTEMPORAIN



La programmation de La Galerie reflète la diversité de l'art d'aujourd'hui, au niveau de problématiques esthétiques ou sociétales variées, à travers les pratiques d'artistes émergent·e·s ou confirmé·e·s, de notoriété régionale, nationale ou internationale.

📍 1 rue Jean-Jaurès - 93130 Noisy-le-Sec

🔒 Par téléphone : 01 49 42 67 17

Par mail : lagalerie@noisylesec.fr

Sur internet :

lagalerie-cac-noisylesec.fr

🆓 Gratuit

♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Accueil privilégié dans l'exposition et visite avec la médiatrice, chaque jeudi de 16 h à 18 h

MUSÉE EUGÈNE-CARRIÈRE



Le musée est dédié à l'œuvre de l'artiste Eugène Carrière, né à Gournay-sur-Marne. Une visite guidée du musée et de l'exposition temporaire vous est proposée. L'exposition « Les Femmes, c'est tout un monde ! » est prolongée du 12 septembre 2021 au 13 mars 2022.

📍 3 rue Ernest-Pêcheux - 93460 Gournay-sur-Marne

🔒 Par téléphone : 06 17 20 46 45

Sur internet : eugenecarriere.com

🗺 Visite guidée : 6 €

AVANTAGE IKARIA

Le DVD « Eugène Carrière : précurseur du XX^e siècle » vous sera offert sur présentation de la carte Ikaria

MUSÉE DE L'HISTOIRE VIVANTE



Les collections d'origine du musée de l'Histoire vivante couvrent une large période, de la Révolution française à la Seconde guerre mondiale et sont issues de nombreuses donations et acquisitions. Riche de ses fonds et collections, le musée vous propose aussi de nombreuses activités pédagogiques.

📍 Musée de l'Histoire vivante -

31 bd Théophile Sueur - 93100 Montreuil

🔒 Par téléphone :

01 48 54 32 44 ou 01 48 54 36 08

Par mail : haury@orange.fr

Sur internet :

museehistoirevivante.fr

AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit à 6 € (minimum 5 personnes)

MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE DE SAINT-DENIS

Sauvés de la destruction en 1972 par la municipalité de Saint-Denis, les bâtiments de l'ancien Carmel abritent, depuis 1981, le musée d'art et d'histoire. En plus de la collection permanente, de nombreuses visites guidées thématiques sont proposées, autour de l'Art et de l'Histoire.

📍 22 bis rue Gabriel-Péri - 93200 Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 01 83 72 24 59

Par mail : juliette.tafall@ville-saint-denis.fr

Sur internet : musee-saint-denis.com

MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE



Le Musée de l'Air et de l'Espace accueille le public et partage avec lui un grand rêve : celui de voler et d'aller dans l'espace ! À travers sa riche collection d'aéronefs, d'aérostats, de maquettes, d'uniformes, de photographies, d'estampes, d'affiches et d'objets d'art, le musée de l'Air et de l'Espace retrace l'incroyable histoire aéronautique et aérospatiale. Des visites guidées sont par ailleurs proposées spécifiquement pour les porteurs de la carte Ikaria.

- 📍 Aéroport de Paris –
Le Bourget, 3 esplanade de l'Air et de l'Espace, 93350 Le Bourget
- 🔒 Par téléphone : 01 49 92 70 00
Par mail : solenn.davalo@museeairespace.fr
Sur internet : museeairespace.fr
- ♿ Voir le site museeairespace.fr/visiteurs/accessibilite/ pour avoir des informations en fonction de vos besoins spécifiques : mobilité réduite, déficience auditive, déficience intellectuelle et déficience visuelle.

AVANTAGE IKARIA

- Visites guidées gratuites exclusivement pour les porteurs de la carte Ikaria
- Tarifs réduits sur l'ensemble des activités payantes du musée

BASILIQUE DE SAINT-DENIS

Découvrez le premier chef d'œuvre de l'art gothique et la dernière demeure des rois et reines de France. La basilique de Saint-Denis abrite aujourd'hui dans sa nécropole plus de soixante-dix tombeaux sculptés dont François 1^{er}, Catherine de Medicis, Louis XVI ou encore Marie-Antoinette.

- 📍 1 rue de la Légion d'Honneur - 93200 Saint-Denis
- 🔒 Par téléphone : 01 49 21 14 83
Sur internet : saint-denis-basilique.fr

AVANTAGE IKARIA
Tarif réduit à 7,50 €

UNITÉ D'ARCHÉOLOGIE DE LA VILLE DE SAINT-DENIS

Découvrez les différentes étapes du métier d'archéologue, ses méthodes et finalités à partir d'exemples de chantiers dionysiens, de véritables objets archéologiques sortis des réserves et en expérimentant par vous-même ! Possibilité de suivre gratuitement le cycle ou seulement une date au choix.

- 📍 8 rue Franciade - 93200 Saint-Denis
- 🔒 Réservation obligatoire au moins 48 heures à l'avance
par téléphone : 01 83 72 23 28
Par mail : action.culturelle.archeologie@ville-saint-denis.fr
- 🆓 Gratuit

AVANTAGE IKARIA

L'activité proposée a été créée spécifiquement à destination des porteur-se-s de la carte Ikaria

ARCHÉOSITE DU PARC DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-ÎLE

L'archéosite offre à toutes et tous un lieu d'échange et de découverte consacré à l'archéologie. Grâce à des visites guidées, des ateliers et des démonstrations de savoir-faire anciens, découvrez l'actualité de l'archéologie en Seine-Saint-Denis.

- 📍 Parc départemental de la Haute-Île,
avenue Jean-Jaurès - 93330 Neuilly-sur-Marne
- 🔒 Par téléphone : 06 10 22 33 27 ou 06 22 89 11 43
Par mail : hauteile@seinesaintdenis.fr
Sur internet : ssd.fr/parcsinfo
- 🆓 Gratuit
- ♿ Parking avec places PMR.
Prévoir 15 minutes de trajet entre le parking et l'archéosite

CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ARCHÉOLOGIE

Le Bureau du patrimoine archéologique du Conseil départemental est basé au centre départemental d'archéologie d'Epinay-sur-Seine. Il met en œuvre la politique d'étude, de préservation et de valorisation notamment par la conduite de fouilles archéologiques, la production de travaux scientifiques, la restauration et la conservation des objets archéologiques.

📍 Centre départemental d'archéologie -
1-5 route de Saint-Leu - Epinay-sur-Seine

🔒 Par téléphone : 01 71 29 48 25
Par mail : cheron@seinesaintdenis.fr

🆓 Gratuit

♿ Accessible aux PMR



AVANTAGE IKARIA

- Visites guidées du centre départemental d'archéologie
- Visite de chantiers de fouille ; possibilité de participer aux travaux de recherche archéologique (fouille, traitement du mobilier, exploitation de la documentation) en tant que collaborateur-riche bénévole

ARCHIVES DÉPARTEMENTALES



Les Archives départementales de la Seine-Saint-Denis sont un service du conseil départemental de la Seine-Saint-Denis, chargé de collecter les archives, de les classer, les conserver et les mettre à la disposition du public. Des ateliers pédagogiques, visites guidées ou projections audiovisuelles thématiques sont aussi organisées et accessibles gratuitement.

📍 54 avenue du Président Salvador- Allende - 93000 Bobigny

🔒 Par téléphone : 01 43 93 97 00
Par mail : ad93@seinesaintdenis.fr

🆓 Gratuit



AVANTAGE IKARIA

Coffret de cartes postales sur la Seine-Saint-Denis



LES VISITES DU MOIS

Depuis plus de vingt ans, le Département de la Seine-Saint-Denis s'attache à identifier et valoriser l'histoire et l'évolution urbaine de ce territoire. En compagnie de passionnés, archéologues ou historiens de l'architecture du service du patrimoine culturel, vous en découvrirez les richesses méconnues sous un nouvel angle, à travers des visites et des balades urbaines thématiques proposées chaque mois.

- 🔒 Information par mail : patrimoineculturel@seinesaintdenis.fr
Réservation sur le site internet : patrimoine.seinesaintdenis.fr/Les-Visites-du-mois-du-Département
- ♿ Accessibles au plus grand nombre, parcours réduit et guide muni d'un système d'amplification sonore

AVANTAGE IKARIA

Visites gratuites proposées spécifiquement dans le cadre de l'offre Ikaria

LE GRAND PARIS COMME NULLE PART AILLEURS

Seine-Saint-Denis Tourisme propose un programme de balades urbaines thématiques (architecture, patrimoine, ville-monde, nature, art urbain...) et des visites autour des savoir-faire. Balades et conférences virtuelles, animées en direct par des guides passionnés, que vous pouvez suivre depuis chez vous. L'Été du Canal, à partir du 3 juillet avec des croisières et des balades à pied sur le canal de l'Ourcq et le canal Saint-Denis.

- 🔒 Lieu et programmation complète à retrouver sur : tourisme93.com/ikaria
- 📍 Sur internet : tourisme93.com/ikaria
Par mail : visites@tourisme93.com

AVANTAGE IKARIA

Jusqu'à 20 % de remise sur une sélection de visites avec le code IKARIA20



LE CRÉA

Le Créa est une structure unique en France d'éducation artistique parrainée par Natalie Dessay. Un lieu de formation et de ressources dédié à la pratique vocale et scénique de haut niveau accessible à tous. Le Créa offre la possibilité à des centaines d'enfants et d'adultes de pratiquer collectivement le chant et les arts de la scène sans audition.

-  3 rue Jacques-Duclos - 93600 Aulnay-sous-Bois
-  Par téléphone : 01 48 79 66 27
- Par mail : contact@lecrea.fr
- Sur internet : lecrea.fr

AVANTAGE IKARIA

Gratuites et accessibles aux seniors : répétitions publiques, ouverture des générales de spectacle, observations des ateliers costumes et maquillage, visite des coulisses

CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT COMMUNAL FRANCIS-POULENC

De par son programme d'études en musique, théâtre et danse mais aussi les différents événements artistiques programmés tout au long de l'année, le Conservatoire Francis-Poulenc s'inscrit au cœur de la politique culturelle de la Ville de Rosny-sous-Bois. Concerts, cycle de ciné-conférences.

-  2 place Carnot - 93110 Rosny-sous-Bois
-  Par téléphone : 01 48 94 74 64
- Par mail : espace.simenon@rosnysousbois.fr
-  5 €

DENSITÉ 93

Parce que la musique est un art vivant, en perpétuelle évolution... Parce qu'il est important que tout le monde ait accès à cette création musicale qui interroge à la fois notre façon de faire de la musique et celle de l'écouter... Densité 93 poursuit son travail de création, de diffusion et de sensibilisation à la musique contemporaine.

-  Par téléphone : 01 49 40 65 28
- Par mail : densite.93@univ-paris8.fr
-  Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Tarifs réduits et places offertes sur certaines représentations

CRR 93 - CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL D'AUBERVILLIERS-LA COURNEUVE

Le CRR 93 est un véritable acteur de la vie culturelle du territoire, en matière d'enseignement mais aussi de diffusion. Un riche programme de concerts, de spectacles et de rencontres est proposé au public dans des lieux multiples. Des cours de pratiques instrumentales et vocales sont également accessibles sans limite d'âge, en fonction des places disponibles.

-  SITE D'AUBERVILLIERS :
5 rue Edouard- Poisson - 93300 Aubervilliers
- SITE DE LA COURNEUVE :
41 avenue Gabriel-Péri - 93120 La Courneuve
-  Par téléphone : 01 48 11 04 60 (Aubervilliers)
ou 01 43 11 21 10 (La Courneuve)
- Par mail : reservations@crr93.fr
- Sur internet : crr93.fr
- Sur facebook et instagram : [crr.aubervilliers.93](https://www.facebook.com/crr.aubervilliers.93)
-  Gratuit ou 5 €
-  Selon les lieux de programmation



AVANTAGE IKARIA

- Tarif réduit à 5 euros sur tous les concerts payants organisés par le CRR 93
- Accès illimité à tous les concerts gratuits de la saison du CRR93
- Possibilité d'assister à des répétitions de spectacle
- Visites des coulisses du CRR 93

DEUX PIÈCES CUISINE

Le 2 Pièces Cuisine est une scène conventionnée dédiée aux musiques amplifiées. C'est une salle de concert, un équipement de pointe, des artistes en résidence et un volet de médiation culturelle auprès de public variés. C'est aussi 5 studios de répétition et d'enregistrement ainsi que des cours de musique et danse. Concerts, spectacles, chorale pop-rock, ateliers.

- 📍 42 avenue Paul Vaillant Couturier - 93150 Le Blanc-Mesnil
- 🔒 Par téléphone : 01 48 69 37 00
- Par mail : billetterie@deuxpiecescuisine.net
- Chorale pop-rock : blankrockchoir@gmail.com
- 🎫 7 à 16 €
- ♿ Accessible aux PMR - Accès prioritaire au balcon lors des concerts

AVANTAGE IKARIA

- Tarifs réduits ou gratuité pour un.e accompagnant.e sur tous nos concerts
- Visite de coulisses ou autre service VIP
- Invitation à des activités intergénérationnelles spécifiques
- Coupe-file

LE 6B

Installé dans une friche industrielle à Saint-Denis, Le 6b est un centre de création et de diffusion unique en son genre en Île-de-France, qui accueille un écosystème créatif riche de près de 200 structures et artistes résident.e.s. Ateliers de pratiques artistiques (dessin, chorale, gravure) et sportives (yoga, danse, Aikido) ; visites des expositions, du bâtiment, des ateliers; évènements culturels.

- 📍 6-10 quai de Seine - 93200 Saint-Denis
- Concerts selon programmation.
- 🔒 Par téléphone : 01 42 43 23 34
- Par mail : contact@le6b.fr
- Sur internet : le6b.fr
- ♿ Accessible aux PMR uniquement au RdC (salle de concert)
- Possibilité de visite souffleur d'images pour les personnes malvoyantes ou aveugles.

AVANTAGE IKARIA

- Réductions tarifaires
- Visites et événements culturels gratuits

PÔLE MUSICAL D'ORGEMONT (PMO)

Le Pôle Musical d'Orgemont est un lieu de formation musicale, de répétition et de rencontres artistiques, dédié au spectacle vivant et plus particulièrement aux musiques actuelles. Il favorise l'accompagnement des musiciens amateurs et l'émergence d'artistes en devenir. Il accueille également en résidence de création des artistes professionnel-le-s.

- 📍 1 rue de la Tête Saint-Médard - 93800 Épinay-sur-Seine
- 🔒 Par téléphone : 01 48 41 41 40
- Par mail : pmo@epinay-sur-seine.fr
- 🎫 5 €
- ♿ Accessible aux PMR



LES INSTANTS CHAVIRÉS (ASSOCIATION MUZZIQUES)

Les Instants Chavirés sont un lieu de diffusion pensé comme un laboratoire des musiques improvisées, expérimentales, bruitistes. La programmation musicale se définit par la diffusion et la production de concerts et l'organisation de résidences d'artistes.

📍 7 rue Richard Lenoir - 93100 Montreuil

📞 Par téléphone : 01 42 87 25 91

✉ Par mail : infos@instantschavires.com

🌐 Sur internet : instantschavires.com

♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Tarif préférentiel de 11 € sur les concerts produits par les Instants Chavirés

RENCONTRES CHORÉGRAPHIQUES INTERNATIONALES DE SEINE-SAINT-DENIS



Dédié aux écritures chorégraphiques contemporaines, le festival présente des œuvres portant un regard aigü et poétique sur notre monde. Chaque année, plus d'une vingtaine de chorégraphes sont présentés dans une dizaine de théâtres en Seine-Saint-Denis.

📍 Le festival se déroule dans une dizaine de théâtres partenaires en Seine-Saint-Denis.

📞 Par téléphone : réservations, 01 55 82 08 01
Inscriptions aux visites, ateliers du regard et stages amateurs :
01 55 82 07 96
Par mail : publics@rencontreschoregraphiques.com
Sur internet : rencontreschoregraphiques.com

♿ Accessible aux PMR

BANLIEUES BLEUES



Le projet de Banlieues Bleues comprend un festival au printemps, durant 4 semaines, rayonnant sur 15 villes du département, le dispositif des Actions musicales en direction du jeune public, et la saison de la Dynamo de Banlieues Bleues (à Pantin) où se déroulent concerts et répétitions de résidences d'artistes.

📍 9 rue Gabrielle-Josserand - 93500 Pantin

📞 Par téléphone : 01 49 22 10 10

✉ Par mail : rp@banlieuesbleues.org

🌐 Sur internet : banlieuesbleues.org

Sur place

♿ Accessible aux PMR -

Gratuité pour la personne accompagnante

AVANTAGE IKARIA

- Accès au tarif réduit du Pass Dynamo
- Accès au tarif réduit 2 sur les concerts du Festival
- Accueil privilégié et verre offert à l'occasion de la première venue

MAAD93

Le réseau MAAD93 regroupe une vingtaine de structures exerçant dans le domaine des musiques actuelles.

Il joue un rôle de coordination pour la musique, les musiciens, et... les publics ! Il propose notamment :

MAADin93, festival itinérant de créations musicales, des résidences mutualisées et de l'accompagnement d'artistes dans le domaine de la création musicale.

📍 Le festival se déroule dans plusieurs salles partenaires en Seine-Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 01 48 36 82 27

Par mail : contact@maad93.com

Sur internet : maad93.com

♿ Selon les salles du réseau

AVANTAGE IKARIA

- Coupe-file dans le cadre des événements du MAAD93
- Possibilité de visiter des salles en amont des concerts
- Offre de bénévolat pour l'encadrement d'ateliers enfants

FESTIVAL MÉTIS

Situé à la croisée des musiques, Métis permet la rencontre du répertoire classique avec les musiques du monde, les musiques actuelles, les musiques improvisées... Chaque année, il rassemble des artistes majeur·e·s venu·e·s du monde entier et présente des créations aux sonorités plurielles.

📍 Dans différents lieux de Seine-Saint-Denis, selon la programmation

🔒 Par téléphone : 01 48 13 06 07

Par mail : reservations@festival-saint-denis.com

Sur internet : metis-plainecommune.com

🎫 5 €

♿ Navette gratuite au départ de Saint-Denis Porte de Paris pour certains lieux de concerts difficilement accessibles

AVANTAGE IKARIA

Accès aux rencontres avec les artistes en amont de certains concerts ou à l'issue de ceux-ci

FESTIVAL DE SAINT-DENIS

Le Festival de Saint-Denis accueille les plus grands chefs et orchestres internationaux pour des concerts symphoniques et chorals d'ampleur dans la Basilique de Saint-Denis. Également au programme, des créations, des récitals et des concerts de musique de chambre au sein de la Maison d'éducation de la Légion d'Honneur.

📍 Basilique de Saint-Denis :

1 rue de la Légion d'Honneur - 93200 Saint-Denis.

Maison d'éducation de la Légion d'Honneur :

5 rue de la Légion d'Honneur - 93200 Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 01 48 13 06 07

Par mail : reservations@festival-saint-denis.com

Sur internet : festival-saint-denis.com

🎫 10 € à 25 €

♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Possibilité d'assister à certaines répétitions générales

DANSE DENSE

Danse Dense accompagne les jeunes auteur·e·s chorégraphiques. En plus de deux festivals qui sont organisés en mars et décembre, Danse Dense propose un atelier hebdomadaire pour adultes amateurs de tous niveaux avec les chorégraphes du festival.

📍 Danse Dense # atelier amateurs.
Gymnase Léo-Lagrange. 10 rue Honoré - 93500 Pantin.

🔒 Par téléphone : 01 49 15 40 24
Par mail : contacts@dansedense.fr
Sur internet : dansedense.com

📌 Ateliers amateurs :
290 € pour une inscription à l'année
15 € par séance une inscription
à un module de plusieurs semaines

AVANTAGE IKARIA

*Ateliers amateurs : 260 €
(au lieu de 290 €) pour
une inscription à l'année*

FESTIVAL UN NEUF TROIS SOLEIL !

Festival annuel dont le programme de spectacles, ateliers et moments festifs a été pensé spécialement pour les tout-petits (cirque, danse, musique, arts plastiques). Certains créneaux d'ateliers et places de spectacles sont réservés aux grands-parents qui souhaitent passer des moments privilégiés avec leurs petits-enfants.

📍 Dans 5 parcs départementaux de la Seine-Saint-Denis
(Jean-Moulin - Les Guilands, Georges-Valbon, Le Sausset,
La Poudrerie, L'Île-Saint-Denis)

🔒 Par téléphone : 01 49 15 56 54
Par mail : contact@193soleil.fr
Sur internet : 193soleil.fr

📌 Gratuit

AVANTAGE IKARIA

*Places réservées aux
premier·ère·s inscrit·e·s
Ikaria sur chaque
représentation*

SALON DU LIVRE ET DE LA PRESSE JEUNESSE EN SEINE-SAINT-DENIS

Festival littéraire de premier plan et vitrine de l'édition jeunesse, ce Salon, unique en son genre, rassemble 450 éditeur·rice·s et près de 3 000 auteur·e·s et illustrateur·rice·s. C'est le rendez-vous idéal pour découvrir en famille, entre ami, des centaines de milliers de livres pour les enfants, petit·e·s et grand·e·s.

📍 Espace Paris-Est Montreuil -
128 rue de Paris - 93100 Montreuil

🔒 Sur internet : slpjplus.fr

FESTIVAL CÔTÉ COURT

Côté court repère les cinéastes et artistes d'aujourd'hui et de demain à travers les formes courtes : fictions, films essais, films expérimentaux, art vidéo, films d'animation et documentaires. L'association porte notamment le FESTIVAL CÔTÉ COURT qui se tient tous les ans en juin, des actions de diffusion toute l'année, et un soutien à la création. ÉCRAN LIBRE est un rendez-vous mensuel avec les œuvres et leurs auteurs qui met au cœur de la salle les expériences de cinéma qui feront naître les formes de demain.

📍 Ciné 104 - avenue Jean-Lolive, 93500 Pantin

🔒 Par téléphone : 01 48 10 30 51
Par mail : contact@cotecourt.org
Sur internet : cotecourt.org

AVANTAGE IKARIA

*Ouverture du tarif
réduit + 65 ans à 3,50 €
aux détenteur·rice·s
de la carte Ikaria*

PÉRIPHÉRIE

Périphérie est une association qui œuvre dans le champ du cinéma documentaire de création. Elle travaille sur la mémoire cinématographique de la banlieue parisienne (ses transformations, les questions de migration, le logement...), et mène de nombreux projets à destination des scolaires et des publics adultes.

- 📍 Cinéma Le Méliès : 12 place Jean-Jaurès - 93100 Montreuil
Périphérie : 87 bis rue de Paris - 93100 Montreuil
- 🔒 Par téléphone : 01 41 50 58 22
Par mail : cineastesenresidence@peripherie.asso.fr
Sur internet : peripherie.asso.fr

CNEAI (CENTRE NATIONAL ÉDITION ART IMAGE)

Le CNEAI est un centre national d'art contemporain qui, depuis 20 ans, invite des artistes émergent·e·s ou reconnu·e·s en lien avec des questions de société. Au près des publics de plus de soixante ans, le CNEAI développe des expositions et prêts d'œuvres, à domicile ou en Ehpad, dans le contexte de son programme « Le Collectionneur ».

- 📍 1 rue de l'Ancien Canal - 93500 Pantin
- 🔒 Par téléphone : 07 71 89 01 74
Par mail : cneai@cneai.com
Sur internet : cneai.com
- 🆓 Gratuit

AVANTAGE IKARIA

*Programmations
à domicile sur demande*

LA CAPSULE

La Capsule a pour mission d'offrir un soutien à la photographie dans le domaine de la création mais également de la diffusion et de la sensibilisation auprès des publics.

- 📍 Centre culturel André-Malraux.
10 avenue Francis-de-Pressensé 93350 Le Bourget
- 🔒 Par téléphone : 01 48 38 50 14
Sur internet : lacapsule.space
- 🆓 Gratuit

COMMUNE IMAGE

Commune Image est une Fabrique de Cinéma et de réalité virtuelle nouvelle génération. Haut lieu du cinéma indépendant, elle crée les conditions pour que les projets les plus ambitieux deviennent réalité. Tous les mercredis soir Commune Image ouvre ses portes pour « La Programmation Commune Image », une soirée de projection/ spectacle vivant, suivi de rencontres avec les équipes artistiques dans son bar/restaurant.

- 📍 Salle de projection et restaurant de Commune Image
8 rue Godillot - 93400 Saint-Ouen
- 🔒 Par téléphone : 07 53 69 20 17
Par mail : fred@communeimage.com
Sur internet : communeimage.com
- 🆓 Gratuit
- ♿ Accessible aux PMR

ATELIERS MEDICIS



Les Ateliers Médicis accueillent en résidences des artistes de toutes les disciplines dans les territoires périphériques urbains et ruraux. Ils soutiennent la création d'œuvres pensées en lien avec ces territoires et leurs habitants. Ils s'attachent à faire émerger des voix nouvelles et à accompagner des artistes aux langages singuliers. Ateliers de pratique artistique. Festival des langues et de l'hospitalité.

📍 4 Allée Françoise N'Guyen, 93390 Clichy-sous-Bois

🔒 Par téléphone : 01 58 30 11 00

Par mail : contact@ateliersmedicis.com

🆓 Gratuit

♿ Accessible aux PMR

CINÉMA L'ÉCRAN



L'Écran est un cinéma associatif ayant pour but de promouvoir une politique d'action culturelle cinématographique et de gérer l'équipement mis à la disposition de l'Association par la Ville de Saint-Denis. Des séances sont réservées au seniors, en partenariat avec la Maison des seniors de la Ville de Saint-Denis une fois par programme.

📍 14 passage de l'Aqueduc - 93200 Saint-Denis

🔒 Pas de réservation mais pré-achat possible :

Par internet ou en caisse du cinéma

Par téléphone : 01 49 33 66 88

Sur internet : www.lecranstdenis.org

🆓 6 €

♿ Accessible aux PMR

CINÉMA LE STUDIO



Le Studio est un cinéma classé Art & Essai, détenteur des labels Jeune Public & Patrimoine et Répertoire. Les séances Ciné-thé sont construites avec le service animations seniors de la Ville d'Aubervilliers mais sont tout public afin de créer du lien entre les générations. Toutes les séances Ciné-thé sont suivies d'un goûter.

📍 Théâtre de la Commune,

2 rue Edouard-Poisson 93300 Aubervilliers

🔒 Par téléphone : 09 61 21 68 25

Par mail : lestudio.billetterie@gmail.com

Sur internet : lestudio-aubervilliers.fr

🆓 5 €

CINÉMA L'ÉTOILE

L'Étoile est une salle publique classée Art & Essai et titulaire des 3 labels nationaux : Jeune public, Répertoire et Recherche et découverte. C'est aussi un véritable lieu de ressource, d'animation et de rencontre avec les professionnels du cinéma. Des séances de « Ciné-thé » avec rencontre et discussion à l'issue de la séance sont par exemple organisées.

📍 1 allée du Progrès - 93120 La Courneuve

🔒 Par téléphone : 01 49 92 61 95

Sur internet : lacourneuve.fr/le-cinema

🆓 3 €

♿ Dispositif d'accessibilité pour personnes malentendantes, malvoyantes et PMR

AVANTAGE IKARIA

Séances ciné-thé : 2,50 €

CINÉMAS

Tous les bénéficiaires de la carte Ikaria ont récemment reçu un bon pour des « chèques cinéma » Ikaria. Ces bons constituent une offre exceptionnelle pour relancer l'activité culturelle en Seine-Saint-Denis. Vous trouverez ci-après la liste des partenaires acceptant ces bons.

De nouveaux partenaires viendront régulièrement s'ajouter à cette liste. Consultez le site internet ssd.fr/ikaria pour vous tenir informé.e des futures mises à jour.

Attention, tous ces cinémas n'acceptent pas l'offre régulière des chèques Ikaria. Voir les pictogrammes pour ne pas faire d'erreur.

AUBERVILLIERS

Le Studio
2 rue Edouard Poisson
09 61 21 68 25

AULNAY-SOUS-BOIS

Théâtre-Cinéma Jacques Prévert
134 rue Anatole France
01 58 03 92 75

BAGNOLET

Cin'Hoche
6 rue Hoche
01 83 74 56 80

BONDY

Ciné-Malraux
25 cours de la République
01 83 74 57 10

LE BLANC-MESNIL

Cinéma Louis Daquin
11 avenue de la République
01 71 82 00 60

LES LILAS

Théâtre-Cinéma du Garde-Chasse
181 bis rue de Paris
01 43 60 41 89

LES PAVILLONS-SOUS-BOIS

Espace des Arts
place Charles de Gaulle
01 41 55 12 80

MONTREUIL

Le Méliès
12 place Jean Jaurès
01 83 74 58 20

NEUILLY-PLAISANCE

La Fauvette
21 avenue Daniel Perdrigé
01 41 53 34 98

PANTIN

Ciné 104
104 avenue Jean Lolive
01 83 74 58 70

ROMAINVILLE/NOISY-LE-SEC

Le Trianon
place Carnot
01 83 74 56 00

ROSNY-SOUS-BOIS

Théâtre et Cinéma Georges Simenon
place Carnot
01 48 94 74 64

SAINT-DENIS

L'Ecran
14 passage de l'Aqueduc
01 49 33 66 88

SAINT-OUEN

Espace 1789
2 rue Alexandre Bachelet
01 40 11 70 72

STAINS

Espace Paul Eluard
2 place Marcel Pointet
01 49 71 82 25

LIBRAIRIES



Si vous êtes bénéficiaire d'un chéquier Ikaria, vous pouvez l'utiliser pour financer vos dépenses dans plusieurs librairies de Seine-Saint-Denis ! En plus d'accepter cette facilité de paiement, les librairies indépendantes défendent le maintien d'une économie de proximité. Elles sont des lieux d'échanges et de conseils, dans lesquels peuvent être organisées des activités collectives.

AULNAY-SOUS-BOIS

Librairie Folies d'Encre
41 Boulevard de Strasbourg
01 48 66 12 85

BAGNOLET

Librairie De Beaux Lendemain
8 Allée Rosa Parks
01 48 45 15 20

BONDY

Librairie Les 2 Georges
5 Rue des Frères Darty
01 41 55 89 13

GAGNY

Librairie Folies d'Encre
3 Rue Henri Maillard
01 41 53 80 11

LE PRE-SAINT-GERVAIS

Librairie Temps-Livres
86 rue André Joineau
01 72 59 97 95

LES LILAS

Librairie Folies d'Encre
3 Rue du Garde Chasse
01 43 63 20 20

LES PAVILLONS-SOUS-BOIS

Librairie Folies d'Encre
1 Allée de la Main Ferme
09 84 45 13 45

MONTREUIL

Librairie Folies d'Encre
9 Avenue de la Résistance
01 49 20 80 00

ROSNY

Librairie Les Jours Heureux
9 Rue du Général Leclerc
01 48 55 21 35

SAINT-OUEN

Librairie Folies d'Encre
51 Avenue Gabriel Péri
01 40 12 06 72

BIBLIOTHÈQUES

Les bibliothèques mettent à disposition des fonds riches et variés, que vous pouvez emprunter, pour répondre à toutes vos attentes : livres, magazines, CD, DVD... Certaines proposent également des accès gratuits à des postes informatiques et à internet ou encore des ateliers de conversation pour apprendre le français ou d'autres langues. Enfin, les bibliothèques proposent également tout au long de l'année une véritable programmation culturelle accessible gratuitement : spectacles, expositions, rencontres, lectures etc.

AUBERVILLIERS

Médiathèque André-Breton
1 rue Bordier
01 71 86 35 35
mediatheques-plainecommune.fr/andre-breton

Médiathèque Henri-Michaux
27 bis rue Lopez-et-Jules-Martin
01 71 86 34 41
mediatheques-plainecommune.fr/henri-michaux

Médiathèque Saint-John-Perse
2 rue Edouard-Poisson
01 71 86 38 80
mediatheques-plainecommune.fr/saint-john-perse

Médiathèque Paul-Éluard
30 rue Gaëtan-Lamy
01 71 86 34 37
mediatheques-plainecommune.fr/paul-eluard

BAGNOLET

Médiathèque de Bagnolet
1 rue Marceau
01 49 93 60 90
mediatheque.ville-bagnolet.fr

BOBIGNY

Bibliothèque Elsa-Triolet
4 rue de l'Union
01 48 95 20 56
bibliotheque.ville-bobigny.fr

Bibliothèque Émile-Aillaud
60 avenue Edouard-Vaillant
01 48 47 81 17

BONDY

Bibliothèque Denis-Diderot
23 rue Roger-Salengro
01 83 74 55 71
bibliotheque-bondy.fr

CLICHY-SOUS-BOIS

Bibliothèque Cyrano-de-Bergerac
10 allée Maurice-Audin
01 41 70 31 80
bibliotheque.clichysousbois.fr

DRANCY / DUGNY / LE BOURGET

Médiathèque Anne-Frank
Espace Victor-Hugo
Avenue Ambroise-Croizat
01 49 34 11 54
mediatheques.drancydugnylebourget.fr

EPINAY-SUR-SEINE

Médiathèque Albert-Camus
11 rue Félix-Merlin
01 71 86 36 40
mediatheques-plainecommune.fr/albert-camus

Médiathèque Jules-Vallès
75 avenue de la Marne
01 71 86 38 91
mediatheques-plainecommune.fr/jules-valles

Médiathèque Colette
49 rue de Paris
01 71 86 35 00
mediatheques-plainecommune.fr/colette

L'ILE-SAINT-DENIS

Médiathèque Elsa-Triolet
1 ter rue Mechin
01 71 86 36 87
mediatheques-plainecommune.fr/elsa-triolet

LA COURNEUVE

Médiathèque Aimé-Césaire
1 mail de l'Égalité
01 71 86 37 37
mediatheques-plainecommune.fr/aime-cesaire

LE PRÉ-SAINT-GERVAIS

Bibliothèque François-Mitterrand
46 avenue Jean-Jaurès
01 83 74 57 60
bibliotheque-pre-saint-gervais.fr

LE RAINCY

Médiathèque du Raincy
12 avenue de la Résistance
01 49 34 11 54
leraincy.fr/en/content/article/la-mediathèque

LES LILAS

Bibliothèque André-Malraux
35, place Charles-de-Gaulle
01 48 46 07 20
bibliotheque.leslilas.fr

LIVRY-GARGAN

Médiathèque René-Cassin
8 avenue du Consul-Général-Nordling
01 43 88 03 03
mediatheque.livry-gargan.fr

MONTREUIL

Bibliothèque Robert-Desnos
14 bd Rouget-de-Lisle
01 48 70 69 04
bibliotheque-montreuil.fr

Bibliothèque Paul-Éluard
10 rue Valette
01 48 57 66 56

Bibliothèque Daniel-Renoult
22 place Le Morillon
01 48 54 77 17

Bibliothèque Colonel-Fabien
118 avenue du Colonel-Fabien
01 48 57 64 41

NEUILLY-PLAISANCE

Bibliothèque Guy-de-Maupassant
11 rue du Général-de-Gaulle
01 43 00 30 30
neullyplaisance.bibenligne.fr

NOISY-LE-SEC

Médiathèque Roger-Gouhier
3 rue Jean-Jaurès
01 83 74 57 61
mediatheque-noisylesec.org

PIERREFITTE-SUR-SEINE

Médiathèque Flora-Tristan
43 boulevard Jean-Mermoz - 93380
Pierrefitte-sur-Seine
01 71 86 38 00
mediatheques-plainecommune.fr/
flora-tristan

PANTIN

Bibliothèque Elsa-Triolet
102 avenue Jean-Lolive
01 83 74 58 40
bibliotheques-pantin.fr

Bibliothèque Jules-Verne
73 avenue Edouard-Vaillant
01 83 74 59 70

Bibliothèque Romain-Rolland
Maison de quartier
1 avenue Aimé-Césaire
01 83 74 59 80

ROSNY-SOUS-BOIS

Médiathèque Louis-Aragon
Mail Jean-Pierre-Timbaud
01 49 35 38 77
mediatheques.rosnysousbois.fr

Médiathèque Marguerite-Yourcenar
1 ter rue des Sycomores
01 48 55 92 14

ROMAINVILLE

Médiathèque Romain-Rolland
rue Albert-Giry
01 71 86 60 10
mediatheque.ville-romainville.fr

SAINT-DENIS

Médiathèque du Centre Ville
4 place de la Légion d'Honneur
01 71 86 32 00
mediatheques-plainecommune.fr/
centre-ville

Médiathèque Don Quichotte
120 avenue du Président-Wilson
01 55 93 48 70
mediatheques-plainecommune.fr/
don-quichotte

Médiathèque Gulliver
7 rue du Plouich
01 71 86 34 60
mediatheques-plainecommune.fr/
gulliver

Médiathèque Ulysse
37 cours du Ru de Montfort
01 71 86 35 20
mediatheques-plainecommune.fr/
ulysse

SAINT-OUEN

Médiathèque Glarner
43 avenue du Capitaine-Glarner
01 71 86 34 74
mediatheques-plainecommune.fr/
glarner

Médiathèque Lucie-Aubrac
13/15 rue Eugène-Berthoud
01 71 86 34 77
mediatheques-plainecommune.fr/
lucie-aubrac

Médiathèque Persépolis
4 avenue Gabriel-Péri
01 71 86 34 93
mediatheques-plainecommune.fr/
persepolis

STAINS

Médiathèque Louis-Aragon
Parvis Hubertine-Auclert
01 71 86 31 00
mediatheques-plainecommune.
fr/louis-aragon

Médiathèque Temps Libre
30-34 rue George-Sand
01 71 86 36 55
mediatheques-plainecommune.
fr/temps-libre

VILLEMOMBLE

Médiathèque Robert-Calméjane
118 Grande rue
01 48 12 95 50
mediatheque.villemomble.fr

**VILLETANEUSE**

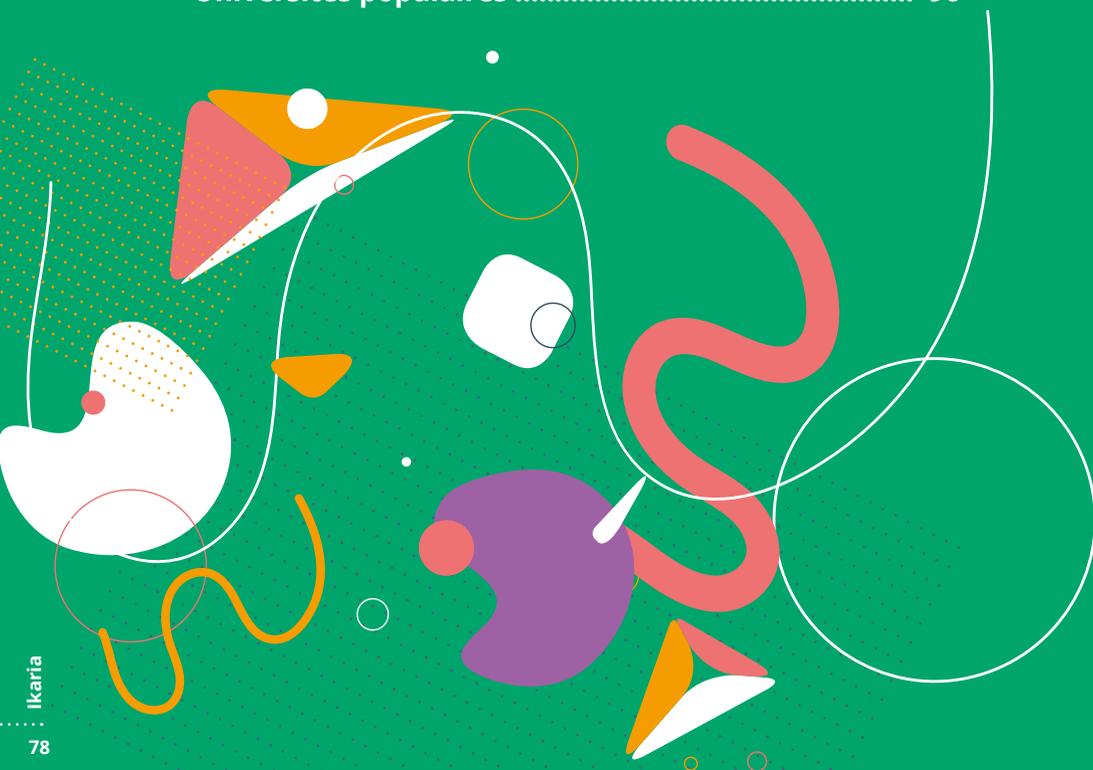
Médiathèque Jean-Renaudie
52 rue Roger-Salengro
01 55 93 48 83
mediatheques-plainecommune.
fr/jean-renaudie

Médiathèque Max-Pol-Fouchet
7 rue Paul-Langevin
01 71 86 34 28
mediatheques-plainecommune.
fr/max-pol-fouchet



LOISIRS

- Activité nature 79
- Lieux de convivialité 84
- Lieux d'activités 92
- Animation de prévention 95
- Universités populaires 96



AU FIL DE L'EAU



Association d'éducation populaire, Au Fil de l'Eau oeuvre pour la protection et la valorisation du patrimoine fluvial d'Ile de France. De juin à septembre, tous les week-ends de 14 h à 18 h 30.

- 🔒 Par téléphone : 01 48 52 22 22
- Par mail : contact@aufildeleau.eu

PASSEUR DE RIVES

Traversée en catamaran de 10 minutes entre Neuilly-sur-Marne et Noisy-le-Grand. Côté Neuilly, vous serez au niveau de l'entrée de la Haute-Île (port de plaisance, aire de jeux, guinguette du Martin-Pêcheur). Côté Noisy, vous serez au niveau du quai de la rive charmante (aire de jeux, terrain de pétanque, restaurant Le Pilotis).

- 📍 À Neuilly-sur-Marne : chemin de l'Ecluse, Port de Plaisance
- À Noisy-le-Grand : à l'angle de l'allée des Belles Vues et du quai de la Marne, Noisy-le-Grand

🆓 Gratuit

- ♿ Poussettes et vélos acceptés à bord dans la limite des places disponibles.

NAVETTE FLUVIALE

Entre Neuilly-sur-Marne et Gournay-sur-Marne. À bord d'un catamaran, découvrez les richesses de la Marne et de sa biodiversité. Durée de la balade (non-commentée) : environ 40 minutes. Les embarcadères se situent aux entrées du Parc de la Haute-île, un îlot de nature en zone urbaine à ne pas manquer !

- 📍 À Neuilly-sur-Marne : chemin de l'Ecluse, Port de Plaisance
- À Gournay-sur-Marne : à l'angle du chemin du halage et de la rue du Belvédère

- ♿ Poussettes et vélos acceptés à bord dans la limite des places disponibles.

AVANTAGE IKARIA

4 € l'aller (au lieu de 5 €) ou 8 € l'aller-retour (au lieu de 10 €)

LPO ILE-DE-FRANCE



La Ligue pour la Protection des Oiseaux est une association de protection de la nature en France. Elle a pour objectif d'agir pour l'oiseau, et de lutter contre le déclin de la biodiversité. Des activités sont ainsi organisées.

Vous pourrez, dans un des parcs départementaux de Seine-Saint-Denis, participer à l'observation et au suivi des oiseaux, découvrir leurs chants à l'aide d'une parabole, ou encore apprendre à recenser la faune et la flore des parcs, et ainsi devenir de véritables naturalistes urbain-e-s.

- 📍 Parc forestier de la Poudrerie / Sevrans
- Parc Jean-Moulin - Les Guilands / Bagnolet-Montreuil
- Parc départemental de la Haute-Île / Neuilly-sur-Marne
- Parc départemental du Sausset / Aulnay-sous-Bois
- 🔒 Information et inscription sur le site internet : ssd.fr/parcsinfo
- 🆓 Gratuit
- ♿ Parkings avec des places PMR, sauf au parc Jean-Moulin - Les Guilands

VFAR VIGNERONS FORMATEURS ANIMATEURS REALISATEURS



L'association VFAR a pour objectif de promouvoir et de réaliser des activités pédagogiques, culturelles et touristiques vitivinicoles. Des ateliers vous permettant « d'avoir une belle vigne chez soi » sont également organisés : Des vignerons vous expliquent comment choisir vos plants, planter, tailler, récolter, faire du vin, du jus, du vinaigre, de la gelée, des raisins secs...

- 📍 Parc départemental du Sausset.
- Avenue Raoul-Dufy 93600 Aulnay-sous-Bois
- 🔒 Inscription obligatoire sur le site ssd.fr/parcsinfo
- Par téléphone : 01 71 29 20 80
- 🆓 Gratuit
- ♿ Parkings avec des places PMR



ZONE SENSIBLE - FERME URBAINE DE SAINT-DENIS

Le collectif artistique Parti Poétique développe des projets entre art et environnement. Le collectif déploie depuis 2017 le projet Zone Sensible qui articule une programmation culturelle, artistique et participative autour des trois thèmes que sont la nature, la culture et la nourriture. Visites guidées par le chef jardinier, cours d'initiation à la permaculture, cours d'initiation à l'apiculture.

-  112 avenue de Stalingrad - 93200 Saint-Denis
-  Par téléphone : 07 66 19 27 79
- Par mail : public@parti-poetique.fr
- Sur internet : https://www.billetweb.fr/multi_event.php?user=12532
-  Avoir une tenue adéquate à une activité à la ferme et selon la météo

AVANTAGE IKARIA

5 € la visite guidée (au lieu de 6,50 €)
28 € le cours d'initiation (au lieu de 35 €)

LA FERME CAILLARD

La ferme Caillard témoigne du passé rural de Bondy. Lieu de fraternité, de convivialité, de réflexion permanente autour de la culture, de l'éducation populaire et de l'économie sociale et solidaire, elle propose en permanence au public de côtoyer les formes artistiques contemporaines les plus variées, voire les plus inattendues : spectacle vivant, arts plastiques, design, art du jardin, parfums, saveurs, cuisine, mini-ferme.

-  48 rue Roger Salengro - 93140 Bondy
-  Renseignement et réservations
- Par téléphone : 01 48 50 41 31
-  Gratuit

EPICERIE SOLIDAIRE - ASSOCIATION AURORE

Dans le cadre de son projet Part'âge au salon de thé, l'Epicerie Solidaire de l'association Aurore propose plusieurs activités gratuites aux seniors du département : atelier couture, informatique, arts créatifs, marche, jardinage, sorties intergénérationnelles

-  Espace Aurore 30 rue Saint-Antoine, 93100 Montreuil, Bâtiment B2
-  Par téléphone : 06 16 84 14 30 ou 01 83 64 37 24
- Par mail : epicerie@aurore.asso.fr
-  Gratuit
-  Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA
Boissons offertes



LE FAIT TOUT

Le Fait Tout est un café associatif créé par des habitants à Montreuil avec l'objectif de favoriser les rencontres interculturelles et intergénérationnelles dans le quartier. Le Fait Tout propose à la fois un espace café et jardin ouvert à tous, une restauration faite maison, mais aussi des activités et un lieu accueil pour des initiatives locales. L'association recherche des bénévoles pour du soutien scolaire élémentaire le mercredi matin, ou pour participer à la vie du lieu (par exemple pour cuisiner avec les adhérents).

 166 rue Edouard Branly, 93100 Montreuil

 Par téléphone : 07 83 74 92 59

Par mail : reservation.faittout@gmail.com

 Menu complet (entrée, plat, dessert) à 10 €.

Adhésion annuelle de 10 € par an pour la participation aux ateliers.

AVANTAGE IKARIA

Un goûter offert (boisson chaude et gâteau) lors de votre première venue

ASSOCIATION PAS SI LOIN

Café associatif intergénérationnel accessible à tous, et en particulier aux femmes et aux personnes âgées autour d'activités de loisirs créatifs (couture, mosaïque, atelier d'écriture, atelier bien-être) et culturelles : expositions, sorties culturelles, etc. L'association y organise aussi des ateliers de prévention-santé et des informations médico-sociales.

 Café Pas Si Loin - 1 rue Berthier - 93500 Pantin

 Par mail : associationpassiloin@gmail.com

Par téléphone : 09 53 20 37 63

Sur internet : facebook.com/associationpassiloin/

 Accessible aux PMR

L'OSTERIA

L'Osteria est un café associatif intergénérationnel accessible à tou-te-s où, sur fond de chant, de musique, chacun-e peut passer des moments de partage. À midi, vous pourrez y déguster un menu à 10 €. L'après-midi, vous pouvez participer à des activités intergénérationnelles et amicales. Des évènements sont aussi prévus en soirée.

 17 rue du Général-Leclerc, 93110 Rosny-sous-Bois

 Réservation uniquement pour certaines activités

Par téléphone : 09 54 77 87 53

et sur la page Facebook

 Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

Café à 1 €, offert lors de la première visite

COLLECTIVE

Collective est un café culturel où se mêlent restauration, vie de café, programmation culturelle, ateliers, partenariats avec différentes associations, etc. Toute la journée, des grignotages et pâtisseries maison, café et bouillon de légumes fait à base d'épluchures de légumes bio sont proposés à prix libre. Tous les événements sont gratuits et ouverts à toutes et tous.

- 📍 2 ter Rue du Moutier - 93300 Aubervilliers
 📞 Par téléphone : 01 41 61 06 30
 ✉ Par mail : equipe@collectivecafe.org
 Sur Facebook et Instagram : @collective.cafeculturel
- 🕒 14 € pour le menu complet,
 12 € pour entrée-plat ou plat-dessert,
 8,50 € le plat unique
 (jeudi, vendredi et samedi midi)

LE TILIA



Le Café Associatif des Tilleuls a pour but de recréer des liens et de rassembler les gens autour de diverses activités (Cuisine, thé philo, ateliers créatifs et d'écriture, Qi Gong, massages, atelier (grand)parents/enfants, etc.). C'est un espace d'accueil et d'échanges pour tous, ou chacun peut proposer si vous souhaitez devenir bénévole.

- 📍 Centre Commercial des Tilleuls
 Allée Viollet-le-Duc - 93150 Le Blanc-Mesnil
- 📞 Par téléphone : 09 50 24 82 15 / 06 62 14 95 41
 ✉ Par mail : letiliacafeassodestilleuls@gmail.com
- 🕒 6 € le repas et 0,50 € la boisson chaude, 1 € la part de gâteau, activités gratuites, sous réserve d'une adhésion à l'association (2 € l'adhésion)
- ♿ Accessible aux PMR

LE RELAIS RESTAURATION



Le Relais Restaurant propose une cuisine inventive basée sur des produits frais et de saison, privilégiant les circuits courts, dans un décor chaleureux. Déjeuner ou dîner au Relais, c'est aussi encourager une initiative solidaire et locale qui permet à des personnes en difficulté de se former aux métiers de la restauration. Cantine et buvette située au sein de la Maison du parc départemental Jean-Moulin-Les Gulands à Montreuil, Chez Noue propose également des animations socio-culturelles et artistiques et s'inscrit dans une démarche de développement durable.

- 📍 61 rue Victor-Hugo - 93500 Pantin
 📞 Par téléphone : 01 48 91 31 97
 ✉ Par mail : contact@lerelaisrestauration.com
- ♿ Parkings avec des places PMR

AVANTAGE IKARIA
 Apéritif offert

CANTINE BUVETTE « CHEZ NOUE »



Cantine et buvette située au sein de la Maison du parc départemental Jean-Moulin-Les Gulands à Montreuil, Chez Noue propose également des animations socio-culturelles et artistiques et s'inscrit dans une démarche de développement durable.

- 📍 Maison du parc départemental Jean-Moulin-Les Gulands
 14 rue de l'Épine Prolongée - 93170 Bagnolet
- 📞 Par téléphone : 06 15 12 69 98
 ✉ Par mail : buvetteduparc@gmail.com

LA MAISON MONTREAU



Situé dans le Parc Montreuil, c'est un lieu de vie ouvert à tou·te·s. On peut y boire et y manger (Cantine Baluchon ouverte de 11 h 30 à 14 h, et buvette de 10 h à 20 h), y dormir, y faire du sport (cours de yoga, danse), apprendre un nouveau savoir-faire (ateliers), lire un livre ou jouer à un jeu de société (bibliothèque et salle de jeux). Fermeture pour travaux jusqu'à mi-juillet 2021.

- 📍 Parc de Montreuil,
 31 boulevard Théophile-Sueur -
 93100 Montreuil
- 📞 Par téléphone : 01 49 35 51 03
 ✉ Par mail :
 bonjour@lamaisonmontreuil.fr
- ♿ Accessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA
 Une boisson achetée =
 une deuxième boisson offerte
 -10 % sur les menus
 proposés le midi



ENSEMBLE NOTRE QUARTIER

Des habitants bénévoles du quartier Branly-Boissière de Montreuil se sont groupés en une association pour mieux vivre et agir ensemble dans notre quartier, en vue de favoriser le dialogue entre les différentes générations et les différentes cultures. Gym douce, jeux, initiation à l'informatique, jardins partagés, conférences-débats...

- 📍 118 Avenue du Président Salvador Allende - 93100 Montreuil
- 🔒 Par téléphone : 06 17 56 86 62
- Par mail : enq.montreuil@gmail.com
- Sur internet : ensemblenotrequartier.fr

SALUT LES CO-PAINS / LE FOUR À PAIN DE MONTREUIL



Saviez-vous qu'il existe un four à pain collectif à Montreuil ? L'association « Salut les Co-Pains ! » propose ainsi des ateliers de confection de pâtes à pain et des pizza party participatives, des ateliers d'échanges de savoirs culinaires au four, ou encore une journée de formation à la fabrication de la pizza, du pain, de pâtisseries.

- 📍 Square Barbara - Maison de quartier Gérard-Rinçon
30 rue Ernest-Savart - 93100 Montreuil
- 🔒 Libre.
- Renseignements par mail : contact@salutlesco-pains.org
- Par téléphone : 06 10 18 81 47
- Sur internet : www.salutlesco-pains.org

AVANTAGE IKARIA

Adhésion à l'année de 5 € (au lieu de 10 €) pour vous et deux accompagnants de votre famille



REGIE DE QUARTIER DE STAINS

Parallèlement à ses activités économiques, la régie de quartier de Stains mène des actions sociales innovantes pour répondre aux nouveaux besoins sociaux et aux problématiques environnementales.

📍 47 rue George Sand - 93240 Stains

LIVRAISON À DOMICILE

Des livraisons à domicile ainsi que des petits déménagements en triporteur, vélo cargo et vélos avec remorques sont proposés. Des paniers de courses, des repas ainsi que la livraison des marchés d'Aubervilliers, de Stains et de Saint Denis peuvent être effectués.

📍 Plaine Commune et villes limitrophes

🔒 Par téléphone : 01 48 21 17 28

Par mail : velo@rqstains.com

🚲 VÉLO COURSIER : 7 € pour < 2 km -

9 € pour < 5 km - 15 € < 8 km

VÉLO CARGO/TRIPOporteur :

11 € pour < 2 km - 16 € pour < 5 km -

21 € pour < 8 km

AVANTAGE IKARIA

Première livraison offerte
- 20 % pour les porteurs
de la carte

BALUCHON

Baluchon ce sont des produits frais et locaux cuisinés maison toute l'année. C'est l'assurance de retrouver le goût inimitable des produits frais, même sur le pouce. Découvrez une carte différente toutes les saisons ! Vous pouvez également vous faire livrer à domicile.

📍 37 rue Madeleine - Odru - Romainville

🔒 Par téléphone : 01 85 58 03 20

Sur internet : baluchon.fr

AVANTAGE IKARIA

10 % de réduction sur les
menus des comptoirs du midi
10 % de réduction sur
les prestations traiteur
Frais de livraison offerts
à Romainville, hors dimanche

L'ILE À JEUX

L'île à jeux est une boutique de jeux de société aux Lilas qui propose un choix immense de références et qui offre la possibilité de tester la plupart des jeux sur place, en profitant de conseils avisés ! Jeux de société et jeux pour tous les âges - enfants, adolescents, adultes ainsi que des puzzles et de l'art créatif.

📍 6, rue du Pré-Saint-Gervais - 93260 Les Lilas

🔒 Par téléphone : 01 48 97 11 60

DES GENIES DANS L'ÈRE

Association qui vise à initier un public intergénérationnel à l'art de conter, au recueil de récits résilients, à la retranscription de textes. Nous animons des ateliers d'écriture, de lecture de récits inspirants, de confiance en soi... Nous nous mobilisons auprès de sans-abris pour leur conter des récits.

📍 93390 Clichy-sous-bois

🔒 Par téléphone : 07 55 74 67 89

Par mail : desgeniesdanslere@gmail.com

🚲 - 50 % sur le prix de l'atelier (sauf ceux dispensés par des prestataires extérieurs)

AVANTAGE IKARIA

Les détenteurs de la carte
sont prioritaires sur
la réservation des ateliers

UNIS-CITÉ

L'association Unis-Cité mène une action pour renforcer le lien intergénérationnel, et lutter contre l'isolement des personnes âgées. Elle propose en effet des temps de rencontres et d'échanges entre des jeunes en service civique et des seniors. Si vous vous sentez isolé-e et si vous souhaitez pouvoir parler à quelqu'un, Unis-Cité propose des visites de convivialité gratuites d'environ 1 h 30 au domicile des seniors qui en font la demande.

📍 Au domicile des seniors qui en font la demande

🔒 Par mail : jtaylor@uniscite.fr

Par téléphone : 06 63 98 29 94

MAISON DES SAGES DE CLICHY-SOUS-BOIS

La Maison des Sages de Clichy-sous-Bois propose un projet intergénérationnel et une animation interculturelle. Des sorties collectives sont organisées, de même que des ateliers d'aide administrative, de sensibilisation autour du numérique ou encore de bricolage. Des cafés-débats permettent de discuter de sujets de société.

📍 1 allée Romain-Rolland, 6^e étage - 93390 Clichy-sous-Bois

🔒 Par téléphone : 06 60 02 35 53

Par mail : maisonmessages93@gmail.com

🆓 Gratuit

LE CLUB SENIOR DE LA VILLE D'ÉPINAY-SUR-SEINE

Le Club Senior dispose d'un espace convivial permettant de se retrouver autour d'une collation, de profiter d'activités manuelles et artistiques, d'ateliers d'écriture et d'apprentissage des nouvelles technologies, de séances de relaxation.

Le Club Senior propose également des sorties tout au long de l'année.

📍 15 avenue de la République - 93800 Épinay-sur-Seine

🔒 Par téléphone : 01 58 34 69 88

🆓 Gratuit

♿ Accessible aux PMR (locaux en rez-de-chaussée)

CCAS MONTREUIL

Le Pôle activité, loisirs seniors du CCAS de la ville de Montreuil propose tout au long de l'année des activités, sorties, séjours aux seniors de 60 ans et plus. Thés dansants tous les deux mois.

📍 Salle des fêtes de la Mairie, Place Jean Jaurès - 93100 Montreuil

🔒 Accès libre

Par téléphone : 01 48 18 60 00

👁️ 4 € pour les habitants de Montreuil, 6 € pour les habitants de Seine-Saint-Denis



CCAS PIERREFITTE

Le CCAS de Pierrefitte propose aux seniors de nombreuses activités : anglais, chant, théâtre, broderie, couture, etc. Des ateliers numériques, permettant de s'initier ou de se perfectionner à l'informatique sont aussi dispensés. L'offre est variée et ouverte à tou-te-s, à partir de 60 ans. Animées par des bénévoles, ces activités se déroulent dans la bonne humeur et la convivialité.

📍 Pôle Seniors, 30-36 rue Guéroux,

1^{er} étage de l'Espace Salvador-Allende - 93380 Pierrefitte-sur-Seine

🔒 Par téléphone : 01 72 09 32 76

🆓 Gratuit

♿ Accessible aux PMR.

Possibilité d'assurer le transport des personnes.

MAISON DU PEUPLE

La Maison du Peuple de Pierrefitte propose des spectacles de chansons, de théâtre, d'humour à des tarifs préférentiels.

📍 Maison du Peuple, 12 boulevard Pasteur - 93380 Pierrefitte-sur-Seine

🔒 Par téléphone : 01 72 09 35 60

👁️ 4 € en prévente, 6 € sur place

♿ Accès salle pour les personnes à mobilité réduite.

Mise en place de navettes pour les Pierrefittois.

MAISON DES SENIORS DU CCAS DE CLICHY-SOUS-BOIS

Le CCAS inscrit la lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité, ainsi que la promotion de la pratique des activités physiques adaptées pour les personnes avançant en âge, au cœur de sa stratégie. Un parcours santé est proposé au jardin de la maison des seniors, pour prévenir la perte d'autonomie, et des cours de yoga sont dispensés chaque semaine au centre social l'Orange Bleue.

- 📍 51 allée de Recy - 93390 Clichy-sous-Bois
- 🔒 Sur place, à l'accueil de la Maison des seniors
- Par téléphone : 01 43 88 22 11

SEVRAN SENIORS

Qui a dit que la retraite était synonyme d'ennui ou de morosité ? À Sevrans, vivement la retraite pour profiter enfin de toutes les offres du programme d'activités de Sevrans Seniors. Elles sont si nombreuses qu'il vous faudra certainement faire la « difficile » expérience du choix : cours de danse de salon, cours d'aquagym, arts plastiques, ateliers sketches et chansons, etc.

- 📍 17 rue Lucien-Sampaix - 93270 Sevrans
- 🔒 Par téléphone : 01 41 52 47 50



PRIF (PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE)

Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans, est un organisme créé par les Caisses de retraite de la Sécurité sociale en Île-de-France pour déployer un Parcours prévention auprès des seniors francilien-ne-s, et promouvoir largement le bien-être.

- 📍 Dans toute la Seine-Saint-Denis et l'Île-de-France
- 🔒 Sur internet : prif.fr et pourbienveillir.fr
- 🟢 Gratuit

FABRIQUE ARTISTIQUE ET NUMÉRIQUE

La fabrique artistique et numérique propose à l'année des ateliers d'arts plastiques, mais est également équipée d'un Labo doté d'outils numériques. Le Labo propose ainsi des ateliers d'initiation à l'informatique : découverte bureautique, gestion d'un e-mail, utilisation d'une tablette ou des réseaux sociaux.

- 📍 Mail Jean-Pierre Timbaud, 93110 Rosny-sous-Bois
- 🔒 Par téléphone : 01 48 54 90 54
- ✉ Par mail : fan@rosnysousbois.fr
- 🟢 Accès libre pour les adhérents au Labo (adhésion de 20 à 26 € par an)
- ♿ Accessible aux PMR

ASSOCIATION SCIENCE OUVERTE

L'Association Science Ouverte organise des activités à caractère scientifique et technologique. Elle vous propose un atelier informatique, pour que vous ne soyez pas exclue de la vague technologique. Le but est de vous accompagner dans la vie quotidienne en acquérant une connaissance basique de l'informatique. L'atelier se tourne aussi vers celles et ceux ayant déjà des connaissances préliminaires.

- 📍 Drancy - Plusieurs lieux possibles
- 🔒 Par téléphone : 01 48 35 02 91 ou 01 41 50 68 44
- ✉ Par mail : marc.gentil@scienceouverte.fr
- Sur internet : scienceouverte.fr/
- Informatiqueformation-de-base-pour-adultes
- ♿ Accessible aux PMR



UNIVERSITÉ PARTICIPATIVE INTER-ÂGES SEVRAN

Université pluridisciplinaire gratuite et ouverte à toutes et tous. Avec la situation sanitaire actuelle, les conférences sont proposées en ligne, en direct ou en différé. De l'histoire à la peinture en passant par la littérature ou les mathématiques, ce sont plus de soixante conférences qui vous sont proposées cette saison. En parallèle, cafés philo, balades urbaines et ateliers nous permettront d'apprendre, échanger, discuter et découvrir ensemble.

- 📍 En ligne sur LIVESTORM
- 🔒 Par téléphone : 01 41 52 47 50
Inscription en ligne à <https://www.ville-sevrans.fr/services-loisirs/culture/saison-culturelle/spectacles-et-evenements/upi-en-live-et-streaming>
Par mail : upi@sevrangrandparis.fr
Programme semestriel : <https://fr.calameo.com/read/003527802613fb85f6589>
- 🆓 Gratuit



AVANTAGE IKARIA

Envoi des liens d'inscriptions et des nouveautés chaque semaine par mail

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE

Organisée par la Ville de Noisy-le-Grand, l'Université du Temps Libre a été créée avec l'aide du Conseil des Sages. Les thématiques sont très variées : la musique, l'art, l'Histoire, ou encore les sciences sont au programme. Cycle de conférences ouvert sur adhésion.

- 📍 Divers établissements municipaux - Noisy-le-Grand
- 🔒 Par téléphone : 01 45 92 58 93
Par mail : utl@ville-noisylegrand.fr

UNIVERSITÉ AVERROÈS

Depuis 2009, des intervenant-e-s de haut niveau, enseignant dans des universités prestigieuses, proposent différents cursus aux habitant-e-s de toute la Seine-Saint-Denis. Les conférences de l'Université populaire Averroès ont lieu chaque semaine, sont gratuites accessibles à tou-te-s. Quatorze cursus sont proposés : astronomie, journalisme, histoire de l'art, architecture, etc.

- 📍 Hôtel de Ville, Esplanade Claude-Fuzier - 93143 Bondy (1^{er} étage)
- 🔒 Par téléphone : 01 48 50 53 22
Par mail : educ.populaire@ville-bondy.fr
Sur place : Hôtel de Ville - 1^{er} étage

UNIVERSITÉ POPULAIRE A LA MAISON DE LA CULTURE DE BOBIGNY

Fondée en 2018, cette Université populaire est entièrement bénévole et gratuite. Elle a pour objectif de familiariser ses auditeur-ric-e-s avec des thèmes définis ensemble de façon coopérative, choisissant de préférence une pédagogie participative plutôt que magistrale. 10 séances annuelles, chacune centrée sur un thème différent.

- 📍 Maison de la culture de Bobigny - Salle Le Studio, rez-de-chaussée. 9 boulevard Lénine - 93000 Bobigny
- 🔒 Pas de réservation / Par téléphone 01 70 24 00 63
Sur internet : mc93.com/saison/universite-populaire-la-mc93



MEDIATION NUMÉRIQUE

L'accès à l'information, aux services et aux droits s'effectue de plus en plus sur internet. Pour favoriser et développer votre autonomie dans les usages numériques, les structures ci-dessous vous proposent un accompagnement au travers d'ateliers d'initiation ou perfectionnement aux outils numériques et à la navigation sur internet. Certains lieux proposent un accès à l'internet en libre service. Ces adresses sont une sélection parmi les 190 espaces de médiation numérique présents sur le territoire du département de la Seine-Saint-Denis que vous retrouverez dans l'application « *Le numérique près de chez moi* » (lnpcm.seinesaintdenis.fr) où chaque lieu est présenté sous forme de fiche descriptive.

CLUB SENIOR

15 avenue
de la République
93800
Epinay-sur-Seine
01 58 34 69 98

CYBERESPACE JACQUES-BREL

4 rue
de la Poix Verte
93230 Romainville
01 49 15 55 39

MÉDIATHÈQUE FLORA-TRISTAN

43 bd Jean Mermoz
93380
Pierrefitte-sur-Seine
01 71 86 38 00

MÉDIATHÈQUE ROGER-GOUHIER

3 rue Jean Jaurès
93130
Noisy-le-Sec
01 49 42 67 19

CENTRE SOCIAL

« MAISON DU TEMPS LIBRE »

30-34 rue George-Sand
93240 Stains
01 71 86 33 44

ESPACE MULTIMÉDIA OLYMPES-DE-GOUGES

7 avenue Maurice
Benhamou
93140 Bondy
01 48 50 37 38

ASSOCIATION ACCIÓN ARTISTICA

1 allée de l'Isle-Adam
93200 Saint-Denis
01 48 23 93 49

LA FABRIQUE NUMÉRIQUE

42 rue du 14 Juillet
93600 Aulnay-sous-Bois
01 58 03 93 07

EMMAÛS CONNECT

47 rue Jean-Jaurès
93200 Saint-Denis
01 80 05 98 80

CENTRE CULTUREL JOSEPH KESSEL

251 bd Robert-Ballanger
93420 Villepinte
01 55 85 96 33

MAISON DES INITIATIVES ET DE LA CITOYENNETÉ

1 bis rue Méchin
93450 L'Île-Saint-Denis
01 41 68 19 84

MAISON DU TEMPS LIBRE

78 rue de Meaux
93410 Vaujours
01 49 63 39 13

MÉDIATHÈQUE ANNE FRANCK

8 avenue
Ambroise-Croizat
93440 Dugny
01 49 34 11 54

CENTRE SOCIAL L'ORANGE BLEUE

22 allée
Frédéric-Ladrette
93390 Clichy-sous-Bois
01 45 09 77 30

MÉDIATHÈQUE EDOUARD GLISSANT

1-5 place de la
Libération
93150 Le-Blanc-Mesnil
01 48 14 22 09

FOYER CLUB EMILE GUICHARD

40 rue Saint-Claude
93190 Livry-Gargan
01 43 88 81 41

BIBLIOTHÈQUE ELSA TRIOLET

102 avenue Jean-Lolive
93500 Pantin
01 83 74 58 40

@TELIER NUMÉRIQUE

36 rue de la République
93160 Noisy-la-Grand
01 49 31 19 70

LE KIOSQUE

167 rue de Paris
93260 Les Lilas
01 48 97 21 10

BIBLIOTHÈQUE ROBERT DESNOS

14 bd Rouget-de-l'Isle
93100 Montreuil
01 48 70 69 04

CENTRE SOCIAL

LE CENTRE SOCIAL, CRÉATEUR DE LIEN

Le centre social, ça se vit. Venez comme vous êtes, vous serez accueilli-e, écouté-e, vous y échangerez avec d'autres, vous nouerez des liens. Au centre social, ce qui prime, c'est l'accueil de toutes et tous dans les murs de la structure comme dans la rue, dans les parcs... dans vos lieux de vie ! Le centre social propose de nombreuses activités de culture et de loisirs, n'hésitez pas à vous rapprocher du vôtre.

EPINAY-SUR-SEINE

4 rue
Jean-Philippe-Rameau
Tél : 01 49 71 50 20

AUBERVILLIERS

34 rue Hémet
Tél : 01 53 56 08 34

AULNAY-SOUS-BOIS

4 allée d'Oslo
Tél : 01 48 69 87 21

BAGNOLET

61 rue Girardot
Tél : 01 49 93 61 92

BOBIGNY

2 rue de Savoie
Tél : 01 48 37 43 19

BONDY

19 av. Henri-Barbusse
Tél : 01 71 86 64 95

CLICHY-SOUS-BOIS

1 bis
allée Anatole-France
Tél : 01 45 09 62 42

DRANCY

8, rue Pierre-Sémard
Tél : 01 48 96 45 15

DUGNY

2 rue Guynemer
Tél : 01 49 92 66 20

GAGNY

19, allée des Epinettes
Tél : 01 43 08 91 41

GOURNAY- SUR-MARNE

Place du marché
Tél : 01 45 92 81 84

LA COURNEUVE

22 av. du Général-Leclerc
Tél : 01 48 36 65 99

L'ILE-SAINT-DENIS

Place des Arts,
1 bis rue Méchin
Tél : 01 41 68 19 84

MONTREUIL

40 rue Bel Air
Tél : 01 71 86 80 10

MONTREUIL

1 av. du Président
Salvador-Allende
Tél : 01 48 57 67 12

NEUILLY-SUR-MARNE

19 place du Roussillon
Tél : 01 43 08 45 30

NOISY-LE-GRAND

14 place
George-Pompidou
Tél : 01 43 05 49 11

NOISY-LE-SEC

3 rue Paul-Verlaine
Tél : 01 48 10 82 31

LES PAVILLONS- SOUS-BOIS

21 allée Jules-Guesde
Tél : 01 41 50 52 67

PIERREFITTE

58 rue Nungesse-et-Coli
Tél : 01 72 09 35 35

ROSNY-SOUS-BOIS

Rue Jacques-Offenbach
Tél : 01 48 12 17 80

SAINT-DENIS

2 rue Henri-Barbusse
Tél : 01 49 33 70 20

SAINT-OUEN

6 rue Pasteur
Tél : 01 41 66 36 20

SEVRAN

12 rue Charles-Conrad
Tél : 01 41 52 48 40

STAINS

30/34 av. George-Sand
Tél : 01 71 86 33 44

TREMBLAY- EN-FRANCE

4 cours de la République
Tél : 01 48 61 87 87

VILLEMOMBLE

38 bis allée des Deux
Communes
Tél : 01 48 50 93 93

VILLETANEUSE

1 av. Jean-Jaurès
Tél : 01 49 98 91 10

VILLEPINTE

1 av. André-Malraux
Tél : 01 43 83 89 58

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le CCAS est un établissement local d'action sociale qui met en place une série d'actions générales de prévention et de développement social. Implantés dans chaque ville du 93, les CCAS développent pour la plupart des activités à destination des séniors : pratiques ludiques, arts créatifs, sortie à la journée, séjours et activités sportives adaptées. Par ailleurs, le CCAS s'investit dans des demandes d'aide sociale (comme l'aide médicale), et les transmet aux autorités ayant en charge de prendre ces décisions. Rapprochez-vous de votre municipalité pour plus d'informations sur les activités sociales et de loisir de votre ville !

LE RAINCY

8 allée Baratin
Tél : 01 43 01 02 82

BONDY

15 place Albert-Thomas
Tél : 01 71 86 64 00

COUBRON

133 rue Jean-Jaurès
Tél : 01 48 88 51 45

LE PRÉ- SAINT-GERVAIS

1 rue Émile-Augier
Tél : 01 49 42 70 03

ROMAINVILLE

4 rue de Paris
Tél : 01 49 15 55 71

LA COURNEUVE

Bât B 58 av. Gabriel-Péri
Tél : 01 49 92 61 00

NOISY-LE-GRAND

3 rue Georges-Laigneau
Tél : 01 45 92 76 03

NEUILLY-PLAISANCE

33 av.
du Général-Leclerc
Tél : 01 43 00 96 16

VILLETANEUSE

Mairie
Place de l'Hôtel de Ville
Tél : 01 49 40 76 00

LE BOURGET

Mairie
65 av.
de la Division-Leclerc
Tél : 01 43 11 26 70

EPINAY-SUR-SEINE

7 rue Mélot
Tél : 01 49 71 99 10

GAGNY

Hôtel de Ville
1 place Foch
Tél : 01 56 49 22 40

STAINS

6 av.
Paul-Vaillant-Couturier
Tél : 01 49 71 82 00

BOBIGNY

Mairie
31 av. Président-
Salvador-Allende
Tél : 01 41 60 93 93

L'ÎLE-SAINT-DENIS

1 rue Méchin
Tél : 01 49 22 11 00

NOISY-LE-SEC

11 rue de Brément
Tél : 01 41 83 81 10

SEVRAN

Mairie
5 rue Roger-Le-Maner
Tél : 01 49 36 51 95

ROSNY-SOUS-BOIS

20 rue Claude-Pernes
Tél : 01 49 35 37 00

SAINT-DENIS

2 place du Caquet
Tél : 01 49 33 66 94

BAGNOLET

Mairie
Centre Administratif
Place Salvador-Allende
Tél : 01 49 93 60 00

AULNAY-SOUS-BOIS

19-21 rue
Jacques-Duclos
Tél : 01 48 79 40 22

MONTREUIL

Place Jean-Jaurès
Tél : 01 48 70 60 00

MONTFERMEIL

1 B impasse Agard
Tél : 01 41 70 70 64

LES PAVILLONS- SOUS-BOIS

1 allée de Berlin
Tél : 01 48 02 75 56

PANTIN

Mairie
84 av. du Général-Leclerc
Tél : 01 49 15 40 00

LIVRY-GARGAN

Mairie
Place de l'Église
Tél : 01 43 88 22 33

PIERREFITTE- SUR-SEINE

Espace Salvador-Allende
36 rue Guéroux
Tél : 01 72 09 32 90

LE BLANC-MESNIL

5 rue Émile-Kahn
Tél : 01 48 67 51 60

CLICHY-SOUS-BOIS

15 allée Fernand-Lindet
Tél : 01 43 88 82 63

LES LILAS

193 rue de Paris
Tél : 01 41 58 10 91

NEUILLY-SUR-MARNE

Mairie
1 place
François-Mitterrand
Tél : 01 43 08 96 96

SAINT-OUEN

Mairie
6 place de la République
Tél : 01 71 86 62 91

AUBERVILLIERS

6 rue Charron
Tél : 01 48 39 53 00

DRANCY

Place de l'Hôtel de Ville
Tél : 01 48 96 39 07-

ENGAGEMENT CITOYEN

- Adoptez des pratiques éco-responsables 107
- Engagez-vous pour les autres sur votre territoire..... 110
- Logement intergénérationnel 115



LA SAUGE

La Sauge est la Société d'Agriculture Urbaine Généreuse et Engagée. Son rêve ? Que chacun jardine au moins deux heures par semaine, même lorsqu'on habite en ville ! Devenez bénévole de La Sauge, et participez à toutes les activités de l'association, principalement sur la ferme urbaine la Prairie du Canal. Lors de la première visite, profitez d'une visite guidée du site et d'un plant de la pépinière offert - si la saison le permet ! Le déjeuner est préparé sur place et partagé avec tou-te-s les bénévoles.

- 📍 La Prairie du Canal, 55 rue de Paris - 93000 Bobigny
- 🔒 Accès libre tous les dimanches de 12 h à 18 h.
Par téléphone : 06 13 93 45 69
- ♿ Inaccessible aux PMR

AVANTAGE IKARIA

- 2 € adhésion annuelle (au lieu de 5 €)
- Visite guidée du site
- Un plant offert

ROSNY POTAGERS

Depuis 2011, Rosny Potagers a créé cinq potagers collectifs dans les trois quartiers prioritaires de la ville ouverts à toutes et tous, promouvant ainsi la mixité sociale et intergénérationnelle. Ateliers jardinage hebdomadaires animés par un formateur en jardinage bio, avec partage des légumes par les participant-e-s.

- 📍 Centre Socioculturel Les Marnaudes,
Rue Jacques Offenbach - 93110 Rosny-sous-Bois
Et différents lieux à Rosny-sous-Bois
- 🔒 <http://rosny-potagers.blogspot.com/>

R.A.P.I.D

RÉGIE ASSOCIATIVE PIERREFITTOISE D'INSERTION ET DE DÉVELOPPEMENT

L'association RAPID a pour objectif de favoriser la participation à la vie de la Cité, et l'insertion professionnelle des habitant-e-s par la création d'activités marchandes et non-marchandes.

CAFÉ-RÉPARATION

Le « café-réparation » est un lieu dédié à la réparation des objets du quotidien (vélos, appareils électriques, etc.). Il est possible de venir faire réparer ses objets mais aussi de devenir un-e « bénévole-réparateur-riche ».

📍 L'Atelier, 93 avenue Lénine - 93380 Pierrefitte

📞 Par téléphone : 07 69 39 89 96

LE BOCAL

Le Bocal est un restaurant associatif « zéro-déchets » où chaque jour l'équipe de salariés en insertion cuisine des produits frais issus des collectes d'invendus alimentaires récupérés dans les supermarchés.

📍 Place Salvador-Allende, 93380 Pierrefitte

📞 Par téléphone : 07 81 61 28 50

♿ Accessible aux PMR.

ENGAGEMENT ASSOCIATIF

L'association recherche des bénévoles pour accompagner des personnes étrangères dans l'apprentissage du français lors d'ateliers socio-linguistiques. Tou-te-s les bénévoles sont accompagné-e-s et formé-e-s par une coordinatrice linguistique. Prévoir d'être disponible 2 h à 4 h par semaine, le matin, l'après-midi, en soirée ou le samedi.

📍 Centre social de Pierrefitte, 58 rue Nungesser-et-Coli - 93380 Pierrefitte

📞 Par téléphone : 07 81 61 28 50

♿ Accessible aux PMR.

360°SUD

360° Sud a pour but le développement de la vie sociale et locale à travers l'action culturelle, artistique et citoyenne. Des ateliers d'auto-réparation de vélo sont par exemple organisés, pour vous apprendre à réparer vous-même votre vélo, ou encore des repas solidaires antigaspi, et des trocs aux livres. L'association est à la recherche de bénévoles.

📍 Avenue de Sévigné, Stade Roger-Caltot - 93390 Clichy-sous-Bois

📞 Par téléphone : 01 72 51 85 81

Sur internet : facebook.com/260degressud

LA CYCLOFFICINE DE PANTIN

La Cyclofficine de Pantin propose trois permanences hebdomadaires. Ces temps sont animés par des adhérent-e-s qui informent les personnes sur le mode de fonctionnement de l'association, et fournissent aides et conseils dans les réparations de vélo. Il est également possible de devenir bénévole.

📍 20 rue Magenta - 93500 Pantin

📞 En période de fermeture, ateliers de réparation sur rendez-vous sur <https://lite.framacalc.org/9h2h-cyclopantin>

ROSNYCYCLETTES



RosnyCyclettes est une association d'usager-ère-s du vélo pour la promotion du vélo en ville et propose à l'appui d'une équipe de bénévoles :

- un atelier d'auto réparation vélo
- une balade mensuelle à vélo vers les espaces verts du territoire
- un travail collectif pour demander des aménagements cyclables

- 📍 61 rue du Rhin - 93110 Rosny-sous-Bois
- 🔒 Par téléphone : 07 82 08 58 03
- ✉ Par mail : rosnycyclettes@gmail.com
- 🌐 Sur internet : facebook.com/Rosnycyclettes
- 👤 Adhésion annuelle : 5€
- 😊 Balades à vélo à partir de 8 ans
- ♿ Accessible aux PMR



UNION DES DÉLÉGUÉS DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Un délégué départemental (DDEN) a une mission d'intermédiation entre la société et l'école. Au sein de l'Union départementale des DDEN, venez renforcer un groupe de personnes bénévoles qui oeuvrent pour l'école publique et le bien-être des enfants. Pour cela, pas besoin d'avoir été enseignant-e, mais vous devez avoir un réel attachement à l'école publique.

- 📍 Selon la ville et l'école attribuée
- 🔒 Par mail : dden.seine.saint.denis@gmail.com
- 🌐 Sur internet : dden-fed.org

DISPOSITIF ACTE ACCUEIL DES COLLÉGIEN·NE·S TEMPORAIREMENT EXCLUS

Le dispositif Acte propose un lieu d'accueil et une prise en charge éducative aux collégien-ne-s temporairement exclu-e-s de leur établissement scolaire. Devenez bénévole au sein d'une des quatre associations qui portent le dispositif Acte sur le territoire de la Seine-Saint-Denis et participez à l'accompagnement de ces élèves.

- 📍 4 associations portent le dispositif Acte :
 - APCIS (Bagnolet, Stains et Épinay-sur-Seine)
 - AFPAD (Pierrefitte)
 - ARTIS multimédia (Saint-Denis)
 - P2I (Noisy-le-Grand)
- 🔒 APCIS : 01 48 22 47 95 - apcis@wanadoo.fr
- AFPAD : 01 49 71 56 90 - secretariatafpad93380@gmail.com
- ARTIS multimédia (Saint-Denis) : 01 55 93 82 60 - artis.acte@orange.fr
- P2I (Noisy-le-Grand) : 01 43 05 93 22 - equipe@association-p2i.fr

PETITS FRÈRES DES PAUVRES



DEVENIR BÉNÉVOLE

Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous recréons des liens leur permettant de reprendre goût à la vie et faire partie du monde qui les entoure. Vivre tout simplement.

- 📍 Neuf équipes territoriales couvrant une vingtaine de villes du département
- 🔒 Par téléphone : 0800 83 38 22 (service et appel gratuits)

SE FAIRE ACCOMPAGNER PAR L'ASSOCIATION

Vous avez plus de 50 ans et l'isolement, la solitude vous pèsent ? Nos bénévoles peuvent vous rendre visite régulièrement. Prenez contact avec notre association Petits Frères des Pauvres.

- 📍 Neuf équipes territoriales couvrant une vingtaine de villes du département
- 🔒 Par téléphone : 01 49 29 43 50



FRANCE PARRAINAGE

Depuis 72 ans, France Parrainages œuvre pour les enfants en difficulté, tant en France qu'à l'International. Le parrainage de proximité consiste à apporter à un enfant un soutien affectif et éducatif par la création d'un lien privilégié et durable avec un adulte extérieur à son contexte de vie habituel. Entrez dans l'aventure en aidant un enfant ou un jeune à grandir, s'épanouir et se construire !

-  Tout le département
-  Par téléphone : 01 43 60 93 02

PARRAINS PAR MILLE

Engagez-vous près de chez vous et devenez parrain/marraine bénévole d'un enfant en situation d'isolement social ou culturel. Aidez un enfant à prendre confiance en lui, s'ouvrir au monde et grandir plus sereinement à travers des rencontres régulières, autour de temps de loisirs et d'activités culturelles.

-  Sur l'ensemble du territoire de la Seine-Saint-Denis
-  Par mail : idf@parrainsparrille.org
- Par téléphone : 01 40 02 02 08

GRANDS PARRAINS

Eloignement, décès, problèmes familiaux... De nombreux enfants sont privés de grands-parents. L'association Grand Parrains met en relation des enfants qui souhaitent retrouver des grands-parents, avec des papis et des mamies de cœur bénévoles qui ont du temps et de l'affection à donner.

-  Tout le département
-  Par téléphone : 06 85 41 91 88
- Par mail : siege@grandsparrains.fr

AGIRABCD

AGIRabcd est une association de retraité·e·s bénévoles, dont l'insertion est le cœur d'action, et qui répond aux besoins de publics variés. En devenant bénévole au sein de l'association, vous pourrez mettre vos compétences professionnelles et humaines au service des autres. Les adhérent·e·s sont par ailleurs issu·e·s d'activités professionnelles diverses.

-  Sur l'ensemble du territoire de la Seine-Saint-Denis
-  Par mail : agirdtvo@wanadoo.fr
- Par téléphone : 01 39 59 24 44



LES COMPAGNONS BÂTISSEURS

Les Compagnons Bâtitseurs est un mouvement associatif, qui œuvre pour l'amélioration de l'habitat par des chantiers réalisés avec les habitant-e-s. Cette dynamique participative est l'occasion de développer l'entraide de proximité grâce à des moments d'échange et de convivialité. L'association est aussi à la recherche de nouveaux bénévoles.

ATELIERS DE BRICOLAGE

Animés par un professionnel, pour mieux s'appropriier son logement et son espace de vie.

📍 Des ateliers sont mis en place à Clichy-sous-Bois, Montreuil, L'Île-Saint-Denis, La Courneuve, Bobigny, Epinay-sur-Seine et Villepinte

🔒 Réservation facultative

Par téléphone :

Clichy : 01 75 91 74 24

Montreuil : 01 72 59 73 00

L'Île-Saint-Denis : 01 72 59 72 89

La Courneuve : 01 79 64 35 52

Bobigny : 01 83 74 30 16

Epinay-sur-Seine : 06 12 86 31 27

Villepinte : 06 21 56 04 55

😊 Selon la programmation mensuelle

♿ Ateliers en rez-de-chaussée sauf à Clichy-sous-Bois

AVANTAGE IKARIA

Possibilité de prêt d'outillage et d'entraide pour les petits travaux.

ADAPTATION PARTICIPATIVE DE LOGEMENT

Possibilité d'entraide pour les petits travaux dans le logement. Conseil sur l'adaptation du logement au vieillissement, aide à la recherche de financement pour cette adaptation.

🔒 Par téléphone : 01 77 14 82 60

♿ Accessible aux PMR

BRICOBUS

Un bus qui circule dans le quartier pour faire de petites réparations.

📍 Clichy-sous-Bois et Montfermeil

🔒 Par téléphone : 06 16 73 08 98 ou 06 16 78 54 74

♿ Accessible aux PMR

GRUPE SNC (SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE)

Le groupe de Rosny-sous-bois appartient à une association nationale - SNC - présente sur toute la France avec environ 200 groupes. Les bénévoles du groupe proposent un accompagnement humain et personnalisé des chercheurs d'emploi basé sur l'écoute et la remise en confiance. Rejoignez l'équipe, et accompagnez avec un autre bénévole une personne dans sa recherche d'emploi.

📍 Rosny-sous-Bois - Les rendez-vous se font en visio ou en présentiel lorsque c'est possible.

🔒 Par mail : snc.rosnysousbois@snc.asso.fr

Par SMS : 06 23 20 25 58

🆓 Gratuit

TOIT + MOI

Le service numérique Toit+moi met en relation des retraité-e-s ayant une chambre à proposer et des jeunes, français ou étudiants Erasmus cherchant cette formule d'hébergement. Du début à la fin de la cohabitation, une association locale est là pour vous accompagner.

🔒 Sur internet : toitplusmoi.eu

ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS

Ensemble 2 générations accompagne la cohabitation entre seniors et étudiants, dans le but de répondre à la solitude des premiers et au besoin de logement et de partage d'expérience des seconds. Vous souhaitez accueillir un-e jeune et bénéficier d'une présence chez vous ? Différentes formules existent, selon que vous recherchez en priorité une présence et la réalisation de services de vie quotidienne, ou une participation aux frais du logement.

📞 Par téléphone : 06 16 85 66 94
 ✉ Par mail : a.grand@ensemble2generations.fr
 Sur internet : ensemble2generations.fr

AVANTAGE IKARIA

Avec la carte Ikaria, profitez d'une réduction de 50 € sur votre cotisation annuelle

LE PARI SOLIDAIRE

Le projet du Pari Solidaire est de mettre en relation des personnes âgées désireuses de compagnie ou d'un complément de revenus et des jeunes à la recherche d'un logement. Vous souhaitez accueillir un-e jeune ? Il suffit que vous disposiez d'une chambre meublée et libre. Le Pari Solidaire se propose de vous mettre en relation avec des jeunes à la recherche d'un logement. En contrepartie, ils s'engagent soit à assurer une présence rassurante le soir et la nuit, soit à payer une indemnité financière.

✉ Par mail : contact@leparisolidaire.fr
 Par téléphone : 01 42 27 06 20
 Sur internet : leparisolidaire.fr

AVANTAGE IKARIA

Avec la carte Ikaria, profitez de 30 € à 50 € de réduction selon la formule de cohabitation choisie

TROCTACHAMBRE



Troctachambre est une plateforme collaborative dédiée au logement intergénérationnel. Vous avez 60 ans ou plus et disposez d'une chambre libre chez vous ? Mettez-la à disposition d'un-e étudiant-e qui rencontre des difficultés pour se loger. En échange, il vous rendra de menus services au quotidien.

📞 Par téléphone : 06 03 22 15 87
 ✉ Par mail : contact@troctachambre.com
 Sur internet : troctachambre.com

AVANTAGE IKARIA

Avec la carte Ikaria, bénéficiez d'une réduction de 50 % sur votre première mise en relation



VIE LOCALE



PARTICIPER À LA VIE LOCALE DE VOTRE VILLE, C'EST FACILE !

Vous voulez prendre part à la vie de votre ville ? Participer à différentes instances consultatives ou devenir assesseur·e et participer à l'organisation des élections ? Différents dispositifs existent au niveau local, tels que les conseils de quartier ou les conseils citoyens. Par ailleurs, votre commune a peut-être créé également un conseil communal de concertation thématique. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les instances existantes dans votre ville, les modalités d'inscription et les prochains rendez-vous prévus dans votre commune.

LES CONSEILS DE QUARTIER

Les conseils de quartier sont des structures associant les habitant·e·s d'une ville à la gestion municipale. Ils peuvent être consultés par le maire et formuler des propositions sur toute question concernant le quartier ou la ville. Le conseil de quartier n'a pas de pouvoir de décision. C'est donc un relais entre les services de la mairie et la population du quartier. Le plus souvent, sont présent·e·s au sein des conseils de quartier des élu·e·s municipaux·ales, des personnalités représentatives, des associations et des habitant·e·s.



LES CONSEILS CITOYENS

Les « *Contrats de Ville* », établis entre les différents pouvoirs publics coordonnent les actions de politique de la ville en direction des quartiers prioritaires et de leurs habitant·e·s. Ces actions relèvent, par exemple, de l'éducation, de la santé, de la culture, du cadre de vie, du renouvellement urbain, de l'emploi, du développement économique, ou encore de la sécurité. Le Contrat de Ville associe les habitant·e·s dans la définition et la mise en œuvre des actions à mener sur le quartier au travers des conseils citoyens. Ceux-ci regroupent des habitant·e·s du quartier, des représentant·e·s d'associations, des commerçant·e·s et des bailleurs. Les conseils citoyens forment ainsi un espace privilégié de dialogue entre institutions et habitant·e·s. **Plus d'infos sur** www.conseilscitoyens.fr



LE CONSEIL DES SAGES

Le Conseil des sages est une instance de réflexion et de propositions. Il est composé de citoyen·ne·s retraité·e·s de plus de 55 ans (ou 60 ans selon les communes). Le Conseil municipal d'une commune peut décider de constituer un Conseil des sages pour émettre des avis, conseils et critiques constructives sur les projets de la cité, dans une démarche de démocratie participative. Il représente l'ensemble des citoyen·ne·s du territoire et traite de sujets d'intérêt général. L'objectif du Conseil des sages est de mettre au service de la vie locale les savoirs et l'expérience des aîné·e·s. Sur le territoire séquanodionysien, il existe un Conseil des sages à La Courneuve, Bondy, Coubron, Noisy-le-Grand, Vaujours et Villepinte.



LE CONSEIL DES SENIORS OU DES AÎNÉ·E·S

Le Conseil des seniors, appelé aussi le Conseil des aîné·e·s, a un rôle consultatif mais non décisionnaire auprès du Conseil municipal. Il est également composé de citoyen·ne·s retraité·e·s ayant plus de 60 ans. Le Conseil des seniors, ou Conseil des aîné·e·s, a cependant pour objectif de représenter les personnes âgées de la commune ; il s'intéresse ainsi plus spécifiquement aux problèmes publics qui concernent le mode de vie des seniors, ou le lien intergénérationnel. Ces Conseils constituent une formidable opportunité de participer à la vie de la cité et plus particulièrement de vous investir sur les questions qui vous concernent en premier lieu. En Seine-Saint-Denis, il existe un Conseil des seniors à Villetaneuse, à Saint-Ouen, et à Stains, et un Conseil des aînés à Montreuil et à Neuilly-Plaisance.



DEVENIR ASSESSEUR·E

Lors de chaque échéance électorale, vous pouvez accomplir votre devoir citoyen en participant à la bonne organisation des élections. Les bureaux de vote sont composés d'un·e président·e, de deux assesseur·e·s et d'un·e secrétaire. Le rôle des assesseur·e·s est notamment de faire signer les électeur·rice·s sur la liste d'émargement et de tamponner la carte électorale. De nombreuses villes sont à la recherche d'assesseur·e·s bénévoles pour tenir leurs bureaux de vote. Vous pouvez vous rapprocher de votre mairie pour obtenir plus d'informations.

SE DÉPLACER EN TRANSPORTS EN COMMUN

Le Département est desservi par 6 lignes de métro, 4 lignes de RER, 5 tramways et environ 140 lignes de bus qui irriguent le territoire. Pour préparer et planifier vos déplacements en Île-de-France, le site [Vianavigo](http://vianavigo.com) permet de disposer de toutes les informations indispensables à l'organisation de vos déplacements en transports en commun : itinéraires, horaires et infos trafic.

Pour plus d'informations :
www.vianavigo.com. Il existe aussi l'application *Vianavigo*.

Pour vos déplacements en Ile-de-France, plusieurs tarifs et forfaits sont possibles.

Le passe Navigo Senior sera disponible au prix de 37,60 euros par mois, sans condition de ressources pour tous

les Franciliens dès 62 ans (sans activité professionnelle ou avec une activité inférieure à un mi-temps).

Pour plus d'informations :
www.iledefrance-mobilites.fr

Des aides spécifiques sont proposées aux personnes âgées de 60 ans et plus, n'exerçant aucune activité professionnelle et résidant depuis au moins un an en Seine-Saint-Denis. Ces aides sont attribuées sous conditions de ressources.

- **Améthyste +** est une allocation d'un montant annuel de 180 € versé sur le compte bancaire des bénéficiaires permettant aux personnes effectuant des déplacements occasionnels

de payer leurs déplacements en transports en commun en Ile-de-France.

Ex. : 180 € = 10 par mois en bus, tram ou métro, avec la carte Navigo Easy ou Liberté +.

- **Le Forfait Améthyste** est un forfait de transport annuel financé par le Département. Il permet d'emprunter pendant un an le réseau de transports en commun (métro, RER, bus, tramway, Noctilien...). Le bénéficiaire s'acquitte d'une participation annuelle dont le montant varie en fonction des zones de déplacements choisies par l'utilisateur. 3 formules permettent de se déplacer sur des zones plus ou moins étendues de l'Ile-de-France (tarifs 2020) :
 - zones 1 à 5 : 48 €
 - zones 2 à 5 : 32 €
 - zones 3 à 5 : 26 €

Pour plus d'informations :
CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SEINE-SAINT-DENIS
Service de la Population Âgée
- Secteur de la Mobilité
Permanences d'accueil du lundi au mercredi de 9 h à 11 h 30 au 8-22 rue du chemin vert à Bobigny.

Tél. : 01 43 93 86 86

@ : forfaitamethyste@seinesaintdenis.fr

www.seine-saint-denis.fr,

rubrique Solidarités/Seniors/

forfait Améthyste

Renseignements possibles

auprès des CCAS.

- **Le PAM 93** « pour aider à la mobilité » est un service de transport collectif à la demande du réseau PAM. Ce service est organisé par le Département et est destiné à toute personne titulaire d'une carte d'invalidité mentionnant un taux supérieur ou égal à 80 % et résidant en Seine-Saint-Denis. Le PAM 93 assure le transport porte à porte à travers toute l'Île-de-France à l'aide de véhicules adaptés. Après inscription préalable au service Pam 93, il vous suffit de réserver votre transport auprès de notre centrale de réservation. À la date et heure convenues, un conducteur du service vient vous prendre en charge à l'adresse pré-définie et vous conduit à la destination prévue. Le service de transport PAM 93 est ouvert tous les jours de l'année (hors 1^{er} mai), de 6 h à minuit. Le tarif varie en fonction de la distance.

Pour plus d'informations :

www.pam93.info

Tel. 09 88 99 93 93

ou 01 49 90 40 30 de 7 h à 20 h.

Egalement, plusieurs communes proposent des transports adaptés pour les personnes âgées ou handicapées. Les dessertes sont variées. Pour plus d'informations : renseignements auprès des CCAS.

Pour les déplacements en train, la SNCF propose des services spécifiques :

- **Acces plus :**
Service d'accueil en gare et d'accompagnement jusqu'au train pour les personnes handicapées et à mobilité réduite.
- **Acces Ter :**
Service d'assistance gratuit pour les trajets en TER.

Pour plus d'informations :

<https://www.oui.sncf/guide/accessibilite/preparation-voyage-services>.



SE DÉPLACER EN TAXI OU/ ET EN TRANSPORT ADAPTÉ

L'allocation chèque taxi est versée par le Département à destination des personnes âgées ou handicapées à faible mobilité, dont les besoins en déplacements sont limités sur une année, et qui ne peuvent plus emprunter les transports en commun en raison de leur état de santé ou handicap éventuel. C'est une allocation d'un montant annuel de 182,94 €, accordée sous conditions, non cumulable avec le forfait Améthyste. Elle permet de financer des déplacements réalisés en taxi,

en transport adapté (service mis en place par des communes ou des associations) ou en « PAM 93 ».

Pour plus d'informations :

Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis
Service de la Population Âgée - Secteur de la Mobilité
Tél. : 01 43 93 86 86 /
@ : forfaitamethyste@seinesaintdenis.fr.
<https://seinesaintdenis.fr/L-allocation-cheque-TAXI.html>



MIEUX SE DEPLACER AU QUOTIDIEN

Pleins de conseils pour circuler autrement et en toute sécurité sur : www.preventionroutiere.asso.fr



Wimoov c'est une association de 215 professionnel.le.s de la mobilité uni.e.s pour améliorer au quotidien vos déplacements et vous accompagner vers une mobilité autonome, responsable et durable. Toujours au plus près des besoins du public, Wimoov adapte chacune de ses actions aux spécificités des territoires et besoins des personnes rencontrées, en lien avec ses partenaires.

Pour plus d'information :

www.wimoov.org

Wimoov accompagne les 60 ans et + pour faciliter leur quotidien en restant autonome et actif le plus longtemps possible. En collectif ou de manière individuelle, notre accompagnement vous propose de prévenir les risques liés à la perte d'autonomie et favoriser le bien-vieillir par l'utilisation optimale des aides et services de mobilité existants.

Vous souhaitez améliorer votre mobilité ? Vous tenir informé.e des aides possibles ? Vous ouvrir à de nouveaux modes de déplacements ? Vous vous interrogez sur votre mobilité demain ?

Venez participer aux ateliers organisés par Wimoov pour découvrir l'accompagnement à la mobilité et une offre d'actions collectives.

Pour plus d'informations : senioridf@wimoov.org.

Contact Plateforme
Wimoov Seine-Saint-Denis :
01 83 74 58 26 / 06 58 25 04 32
nicolas.bourgeois@wimoov.org

AUBERVILLIERS

BOXING BEATS	17
CINÉMA LE STUDIO	69
COLLECTIVE	85
CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL AUBERVILLIERS-LA COURNEUVE	57
LES LABORATOIRES D'AUBERVILLIERS	37
THEATRE DE LA COMMUNE	31

AULNAY-SOUS-BOIS

AS KARTING	22
LE CREA	56
LE NOUVEAU CAP	37
THÉÂTRE ET CINÉMA JACQUES PREVERT	32
VFAR-VIGNERONS FORMATEURS ANIMATEURS RÉALISATEURS	80

BAGNOLET

ASG BAGNOLET	9
CANTINE BUVETTE « CHEZ NOUE »	87
LE SAMOVAR	42
THÉÂTRE LE COLOMBIER	29

BOBIGNY

AC BOBIGNY 93 RUGBY	18
ARCHIVES DÉPARTEMENTALES	52
LA SAUGE	107
LIBRES & GONGLÉ.E.S	19
MC93	30
UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LA MC93	120

BONDY

AS BONDY	7
LA FERME CAILLARD	83
UNIVERSITÉ AVERROES	97

CLICHY-SOUS-BOIS

360° SUD	109
ATHLETIC CLUB	10
COMPAGNIE LA FONTAINE AUX IMAGES	45
MAISON DES SAGES	92
MAISON DES SENIORS DU CCAS	94
ATELIERS MEDICIS	68
DES GENIES DANS L'ERE	91

DRANCY

ARTS ET SPORTS DRANCY	8
ASD-JAD TENNIS DRANCEEN	14
ASSOCIATION SCIENCE OUVERTE	95
MEMORIAL DE LA SHOAH	47

EPINAY-SUR-SEINE

CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ARCHÉOLOGIE	52
CLUB SENIOR D'EPINAY-SUR-SEINE	92
PÔLE MUSICAL D'ORGEMONT	59
SAISON CULTURELLE DE LA VILLE	46

GOURNAY-SUR-MARNE

AU FIL DE L'EAU	79
MUSÉE EUGÈNE CARRIÈRE	48

LA COURNEUVE

ASJC LA COURNEUVE	7
CENTRE EQUESTRE DEPARTEMENTAL	20
CINÉMA L'ETOILE	69
CONSERVATOIRE A RAYONNEMENT REGIONAL AUBERVILLIERS-LA COURNEUVE	57
LACOMS SPORT	9
HOUDREMONT, CENTRE CULTUREL LA COURNEUVE & MAISON DES JONGLAGES	43
PÔLE SUP'93	40
WIMOOV	126

LE BLANC-MESNIL

BLANC-MESNIL SPORT HALTEROPHILIE ET MUSCULATION	14
DEUX PIECES CUISINE	58
LE TILIA	86
THÉÂTRE DU BLANC-MESNIL	33

LE BOURGET

LA CAPSULE	67
MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE	50

LE PRE-SAINT-GERVAIS

LE MYSTERE BOUFFE	42
-------------------	----

LES LILAS

L'ÎLE À JEUX	91
--------------	----

LIVRY-GARGAN

GOLF DÉPARTEMENTAL DE LA POWDRERIE	15
LACOMS SPORT	9
SAISON CULTURELLE DE LA VILLE	46

MONTFERMEIL

LES ATELIERS MEDICIS	68
MYNOS SPORT SANTE	12

MONTREUIL	
ASSOCIATION AURORE	83
CCAS DE MONTREUIL	92
CYCLOTOURISME 93	20
ENSEMBLE NOTRE QUARTIER	89
LA MAISON MONTREAU	87
LA MAISON POPULAIRE	40
LA MÔME	13
LE FAIT TOUT	84
LES INSTANTS CHAVIRES	60
LES MAINS DANS LES NUAGES	13
MUSÉE DE L'HISTOIRE VIVANTE	49
NOUVEAU THÉÂTRE DE MONTREUIL	29
PÉRIPHÉRIE	66
POINT D'ÉMERGENCE	12
SALON DU LIVRE ET DE LA PRESSE JEUNESSE	65
SALUT LES CO-PAINS / LE FOUR A PAIN DE MONTREUIL	89
VIVRE À VELO EN VILLE	19

NEUILLY-SUR-MARNE	
AU FIL DE L'EAU	79
ARCHÉOSITE DU PARC DE LA HAUTE-ÎLE	51
COMITE DEPARTEMENTAL DE VOILE	21

NOISY-LE-GRAND	
AU FIL DE L'EAU	79
UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE	96

NOISY-LE-SEC	
LA GALERIE	56
THÉÂTRE DES BERGERIES	30

PANTIN	
ASSOCIATION PAS SI LOIN	85
BANLIEUES BLEUES	61
COMPAGNIE FICTIONS COLLECTIVES	35
CND - CENTRE NATIONAL DE LA DANSE	43
CNEAI - CENTRE NATIONAL EDITION ART ET IMAGE	66
FESTIVAL COTE COURT	65
DANSE DENSE	64
LA CYCLOFFICINE	109
LA NEF - MANUFACTURE D'UTOPIES	42
LE RELAIS RESTAURATION	86
PARIS NAUTIQUE	19
THEATRE DU FIL DE L'EAU ET SALLE JACQUES-BREL	33

PARIS	
LE MYSTERE BOUFFE	42
THÉÂTRE LE MOUFFETARD	35

PIERREFITTE-SUR-SEINE	
ASP PIERREFITTE	8
CCAS PIERREFITTE	93
MAISON DU PEUPLE	93
PIERREFITTE MULTI ATHLON VILLETANEUSE	9
R.A.P.I.D (RÉGIE ASSOCIATIVE PIERRFITTOISE D'INSERTION ET DE DÉVELOPPEMENT)	108

ROMAINVILLE	
BALUCHON	90
COMITE DEPARTEMENTAL DE VOILE	21
L'ANNEXE	38
UN NEUF TROIS SOLEIL !	64

ROSNY-SOUS-BOIS	
CONSERVATOIRE FRANCIS POULENC	56
FABRIQUE ARTISTIQUE ET NUMERIQUE	95
L'OSTERIA	85
ROSNY POTAGERS	107
ROSNYCYCLETTES	109
SOLIDARITES NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE	115
THÉÂTRE ET CINÉMA GEORGES SIMENON	39

SAINT-DENIS	
ACADEMIE FRATELLINI	41
BASILIQUE DE SAINT-DENIS	50
CINÉMA L'ÉCRAN	68
FESTIVAL DE SAINT-DENIS	63
LACOMS SPORT	9
LA PETITE MAIN	33
LE 6B	59
MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE	49
SDUS TENNIS DE TABLE	18
THÉÂTRE GÉRARD PHILIPPE	34
UNITÉ D'ARCHÉOLOGIE DE LA VILLE DE SAINT-DENIS	51
ZONE SENSIBLE	82
ETOILE SPORTIVE DIONYSIENNE	15
SDUS BOXE ANGLAISE	17

SAINT-OUEN	
COMMUNE IMAGE	67
ESPACE 1789	45
USMA SAINT-OUEN	7

SEVRAN	
GAIS LES SABLONS	11
SEVRAN SENIORS	94
UNIVERSITÉ PARTICIPATIVE INTER-ÂGES	96
LA FORCE D'ÉPIONE	13

STAINS	
RÉGIE DE QUARTIER DE STAINS	90
STUDIO THÉÂTRE DE STAINS	31

TREMBLAY-EN-FRANCE	
ESPACE JEAN ROGER CAUSSIMON	37
THÉÂTRE LOUIS ARAGON	32
VILLEMOMBLE	
MYNOS SPORT SANTE	12
VS-LOISIRS SANTE	11
VILLEPINTE	
LE CERCLE D'ÉCHECS DE VILLEPINTE	18
VILLETANEUSE	
PIERREFITTE MULTI ATHLON VILLETANEUSE	9
ANNET SUR MARNE (77)	
COMITE DEPARTEMENTAL DE VOILE 93	21
PARTENAIRES INTERVENANTS SUR DE MULTIPLES VILLES DE SEINE-SAINT-DENIS	
AGIRABCD	113
BIBLIOTHÈQUES DE SEINE-SAINT-DENIS	75
CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE	105
CENTRES SOCIAUX	103
CINÉMAS DE SEINE-SAINT-DENIS	70
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE	21
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE VOILE	21
CLUBS DE RANDONNÉE PEDESTRE	24
CYCLOTOURISME DU 93	20
DENSITÉ 93	57
DISPOSITIF ACTE (ACCUEIL DES COLLEGIENS TEMPORAIREMENT EXCLUS)	110
ENGAGEMENT VIE LOCALE	118
ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS	116
ESPACES DE MÉDIATION NUMÉRIQUE	100
FESTIVAL METIS	62
FESTIVAL UN NEUF TROIS SOLEIL	64
FRANCE PARRAINAGE	112
GRANDS PARRAINS	113
LE PARI SOLIDAIRE	116
LE GRAND PARIS COMME NULLE PART AILLEURS	54
LES COMPAGNONS BATISSEURS	114
LES VISITES DU MOIS	54
LIBRAIRIES INDEPENDANTES	72
LPO ILE-DE-FRANCE	80
MAAD93	62
MOBILITE	122
PARRAINS PAR MILLE	113
PETITS FRÈRES DES PAUVRES	111
PREVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)	94
REGIE DE QUARTIER DE STAINS	90
RENCONTRES CHOREGRAPHIQUES INTERNATIONALES	60
TOIT+MOI	115
TROCTACHAMBRE	117
UNIONS DES DÉLÉGUÉS DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE	110
UNIS-CITE	91
WIMOOV	126

VOUS AUSSI, DEVENEZ PARTENAIRE IKARIA

Vous aussi, vous pouvez devenir partenaire du réseau Ikaria ! Vous êtes une institution ou un acteur culturel, sportif, citoyen et/ou de loisirs ? Vous souhaitez mettre en lumière vos actions auprès du plus grand nombre, enrichir vos activités à destination des plus de 60 ans et diversifier le public que vous recevez ou qui s'investit dans vos actions ? Acteur·rice engagé·e, vous souhaitez accompagner une dynamique visant à faire de la Seine-Saint-Denis un territoire reconnu pour son ouverture à toutes et tous ? Contribuez à nos côtés à faire de la Seine-Saint-Denis un territoire ouvert au bien-être de ses habitant·e·s !

Contactez-nous à l'adresse suivante :

PARTENAIRES.IKARIA@SEINESAINTDENIS.FR

Et proposez-nous vos offres à destination des bénéficiaires de la carte Ikaria.



LA NOUVELLE
**CARTE
GRATUITE**
POUR LES PLUS DE
60 ANS

Culture, sport,
loisirs, vie citoyenne :
le Département
à vos côtés.

seine saint denis
LE DÉPARTEMENT

IKARIA

LA CARTE DES + DE 60 ANS EN SEINE-SAINT-DENIS

Pour vous inscrire, imprimez
le bulletin d'inscription ou
remplissez-le directement,
en ligne, sur le site internet :

SSD.FR/IKARIA



En cas de difficulté d'inscription ou pour recevoir
le formulaire d'inscription par courrier, un numéro
de téléphone gratuit est à votre disposition :

N° Vert **0 800 710 853**

du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h, hors jours fériés

seine saint denis
LE DÉPARTEMENT