

ÉTÉ-AUTOMNE 2020



# IKARIA.

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

160 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,

*Vous avez vécu ces derniers mois une situation sans précédent. Ce fut pour vous, plus encore que pour les autres, une période difficile, 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, le virus bat en retraite. 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 !*

*Cette deuxième édition du guide est encore plus complète que la première : vous trouverez assurément votre bonheur dans ces 160 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. Que cette dernière puisse vous aider à renouer avec vos passions et avec ces plaisirs simples qui réchauffent le cœur !*

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

## 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 ..... 30

La Seine-Saint-Denis est un territoire très riche et divers. Elle regorge de lieux culturels à découvrir ou à redécouvrir, d'acteur-riche-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 ..... 96

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

## 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](http://ssd.fr/ikaria) et cliquer sur le bouton "Restez informé-e"

## ENGAGEMENT CITOYEN ..... 132

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-riche de votre territoire.

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

## LÉGENDE

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



# SPORT

- Clubs omnisports ..... 7
- Activités physiques adaptées ..... 10
- Sports individuels ..... 15
- Sport et mobilité ..... 20



## 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

Les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 18 h 30 à 20 h 30

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

120 € par an  
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

Tout au long de l'année.

Retrouvez toutes les activités sur [usmasport.free.fr](http://usmasport.free.fr)

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

Par mail : [usma@wanadoo.fr](mailto:usma@wanadoo.fr)

Sur internet : [usmasport.free.fr](http://usmasport.free.fr)

Gymnases accessibles aux PMR

92 € par an

## 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.

-  Par téléphone : 01 48 02 03 03
- Par mail : asbondy.secretariat@gmail.com
-  Majoration pour les non bondynois

## GYMNASTIQUE

-  Palais des Sports, 4 avenue Marx-Dormoy - 93140 Bondy
-  Gymnase Gérard-Aïache, 1/3 rue Paul Vaillant Couturier, 93140 Bondy
-  Les lundis, mardis, jeudis et vendredis
-  111 € pour une séance par semaine  
ou 145 € pour deux séances (majoration pour les non bondynois)

## GYMNASTIQUE AQUATIQUE

-  Piscine Tournesol, 104 route de Villemomble - 93140 Bondy
-  Les lundis, mardis, jeudis et vendredis
-  175 € pour une séance par semaine  
ou 245 € pour deux séances (majoration pour les non bondynois)

## TAÏ CHI CHUAN

-  Salle Angéla Davis, rue de la Philosophie - 93140 Bondy
-  Le mercredi et le vendredi de 20 h à 21 h 30
-  265 € par an

## YOGA

-  École Maternelle Jean Zay, 66 route d'Aulnay - 93140 Bondy
-  Jeudi de 18 h 30 à 19 h 45
-  254 € par an

## 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
-  Tout au long de l'année
-  Par téléphone : 01 48 32 40 02
- Par mail : asdrancy@wanadoo.fr
- Sur internet : asdrancy.fr
-  Structures municipales accessibles aux PMR
-  60 € par an

## 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
-  Tout au long de l'année
-  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
- Tout au long de l'année.  
Retrouvez toutes les activités sur [www.asgbagnolet93.com](http://www.asgbagnolet93.com)
- Par téléphone : 01 43 62 99 11  
Par mail : [secretariat@asgbagnolet93.com](mailto:secretariat@asgbagnolet93.com)
- Gymnases accessibles aux PMR
- 111 € par an

## 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

- Gymnase Jackson-Richardson - Université Paris 13, 99 avenue Jean-Baptiste-Clément - 93430 Villetaneuse
- Mardi et jeudi de 18 h45 à 20 h (cours mixtes)
- Par téléphone : 06 20 89 22 12  
Par mail : [contact@pma93.fr](mailto:contact@pma93.fr)  
Sur internet : [pma93.fr](http://pma93.fr)
- Structures municipales accessibles aux PMR
- Gymnase Paul-Langevin - 6 rue Paul-Langevin - 93430 Villetaneuse
- Samedi de 10 h 30 à 11h45 (cours réservés aux femmes)

**AVANTAGE IKARIA**  
100 € par an  
(au lieu de 120 €)



## MARCHE NORDIQUE

- Stade Bernard-Lama - 40 rue Edouard-Vaillant - 93430 Villetaneuse
- Samedi de 9 h à 10 h 30 et Vendredi de 10 h 30 à 12 h
- Par téléphone : 06 27 05 84 85  
Par mail : [contact@pma93.fr](mailto:contact@pma93.fr)  
Sur internet : [pma93.fr](http://pma93.fr)

## REMISE EN FORME

- Centre social et culturel MCP  
107 rue Jules-Chatenay - 93380 Pierrefitte-sur-Seine
- Mercredi de 17 h 30 à 18 h 30
- Par téléphone : 06 21 27 03 60  
Par mail : [contact@pma93.fr](mailto:contact@pma93.fr)  
Sur internet : [pma93.fr](http://pma93.fr)
- Palais des sports Pierre-Machon  
156 bd Jean Mermoz - 93380 Pierrefitte-sur-Seine
- Samedi de 9 h à 10 h

## 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.

- Marche nordique : Parc Goerges Valbon - La Courneuve ou Parc de la Poudrerie - Livry-Gargan
- Aquagym : Piscine de Marvielle, Saint-Denis
- Renforcement musculaire : La Courneuve et Saint-Denis

🔒 Par téléphone : 06 28 76 52 66  
Par mail : vivelesport@lacoms.fr

📄 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

*Un Pass VIVELESPORT avec  
2 activités hebdomadaire  
pour 15 € par mois*



## 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

📅 Le mardi de 10 h15 à 11 h 30

🔒 Inscription sur place

Par téléphone : 06 52 65 24 40

Par mail : athleticclub@live.fr

📄 225 € par an

### AVANTAGE IKARIA

*200 € par an  
(au lieu de 225 €)*

## 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 - 9 place Elsa Triolet, 93270 Sevran

📅 Gym douce : lundi de 9 h 30 à 10 h 30 et vendredi de 10 h à 11 h

Pilates : mercredi de 19 h45 à 20 h45

Danse country : jeudi de 10 h à 11 h 30

🔒 Par téléphone : 06 16 24 07 49 ou 06 89 55 48 51

Par mail : fanfangicquel@aol.com

📄 135 € à 199 € par an selon l'activité

### AVANTAGE IKARIA

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

📍 Quartier Rougemont -

Gymnase Jesse Owen

6 avenue du Dr Schaffner -

93270 SEVRAN

📅 Gym douce : lundi de 14 h à 15 h et mercredi de 9 h à 10 h

Pilates : mercredi de 14 h 30 à 15 h 30

ou de 16 h 45 à 17 h 45 ou de 18 h 50 à 19 h 50

## 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...*

📍 13 bis rue d'Avron - 93250 Villemomble

📅 Mardi et mercredi  
de 17 h 30 à 18 h 30,

jeudi de 12 h à 13 h,

vendredi de 18 h à 19 h 30.

Piscine le samedi de 8 h à 9 h 30.

🔒 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 € par an  
(au lieu de 240 €)*

## 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
- Mercredi de 10 h 30 à 12 h 45
- Par téléphone : 01 48 70 25 45  
ou 01 72 86 47 32
- Par mail : mcmoriniere@orange.fr
- Carte de 5 cours : 35 €
- Accessible aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

10 € l'adhésion annuelle  
(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.

- Villemomble, Montfermeil et alentours
- Du lundi au vendredi
- 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.
- Le mardi de 10 h à 11 h
- Par téléphone : 06 63 68 56 16
- Par mail : contact@qigong-montreuil.fr
- Sur internet : qigong-montreuil.fr
- Gymnases accessibles aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit de 240 € (au lieu de 330 €) pour 1 h de cours / semaine  
Gratuité pour l'accompagnant-e  
15 € l'adhésion à l'association  
Cours d'essai gratuit



## 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

📅 Lundi, mercredi et vendredi :  
12 h à 14 h et 16 h 30 à 20 h 30.  
Mardi et jeudi : de 16 h à 20 h.  
Le Samedi de 10 h à 12 h.  
De septembre à juin.

🔒 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 €)  
Tarifs dégressifs,  
possible toute l'année  
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

📅 Lundi, mardi, jeudi, vendredi, dimanche de 9 h à 17 h.

🔒 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

## 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

📅 Ouvert toute l'année

🔒 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

📅 Ouvert toute l'année

📞 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 TENNIS DE TABLE



Match accueil « VIP » Pro a dames et messieurs

📍 La Raquette - 9 avenue Roger-Sémat - 93200 Saint-Denis

📅 Reprise du championnat en septembre 2020

📞 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

## OFFRE + DE 50 ANS

📅 Mardi et jeudi matin

## MATCH ACCUEIL « VIP » PRO DAMES ET MESSIEURS

📅 Reprise du championnat en septembre 2020

## OFFRE + DE 50 ANS

📅 Mardi et jeudi matin

## SÉANCES DE PRATIQUE

📅 Lundi et mercredi à 19 h 30

## PRATIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

📅 Dimanche à 10 h 30



### AVANTAGE IKARIA

Nouvelle offre dans  
le cadre de la carte Ikaria

## 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

📅 Selon calendrier des matchs

📞 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

- 📅 Vendredi de 19 h 30 à 21 h 30 : cours seniors et jeu libre.  
Mercredi de 14 h à 18 h : jeu libre tous niveaux y compris seniors.  
Samedi de 14 h à 18 h : jeu libre tous niveaux y compris seniors.  
Dimanche : compétitions
- 🔒 Par téléphone : 06 61 92 96 09  
Par mail : guybehecs@aol.com  
Sur internet : cev.clubeo.com



- 📍 Bateau école - 4 bis rue Lakanal -  
93500 Pantin
- 📅 Au choix : stages week-end,  
cours du soir, sur rendez vous...
- 🔒 Par téléphone : 01 48 10 36 77  
Par mail : contact@paris-nautique.com
- 🏠 Permis cotier : 345€  
Permis rivière : 555 €  
Code seul : 265 €



## 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
- 📅 Tous les samedis et tous les dimanches  
de 9 h 30 à 12 h de début septembre à fin juillet
- 🔒 Par téléphone : 06 36 73 45 83  
Par mail : vvv93100@gmail.com
- 🏠 60 € pour 20 séances  
ou 30 € les 10 séances (soit 3 € la séance)

## LIBRES & GONFLÉ·E·S!



### VÉLO-ÉCOLE

Deux formules possibles :  
apprentissage ou remise en selle / perfectionnement.

- 📍 Parc départemental de la Bergère  
kiosque près de la Maison du Parc - 93000 Bobigny
- 📅 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 45,  
lundi entre 9 h 30 et 18 h
- 🔒 Par téléphone : 06 95 04 18 01  
Par mail : l-et-g93@orange.fr  
Sur internet : veloecolebobigny.org



## 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.*

### LOCATION DE VÉLOS

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
- 📅 Samedi et dimanche, de 14 h à 18 h
- 🏠 2 € par heure

## 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
- Balades mensuelles
- Par téléphone : 06 63 23 98 52  
ou 01 48 59 86 47
- Par mail : [cyclotourisme.du-93@orange.fr](mailto:cyclotourisme.du-93@orange.fr)
- Sur Internet : [cyclotourisme93-ffct.org](http://cyclotourisme93-ffct.org)

**AVANTAGE IKARIA**  
2 € par heure

## 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.*

- Centre équestre départemental de La Courneuve  
Avenue Roger-Salengro - 93120 La Courneuve
- Ouvert toute l'année
- Par téléphone : 01 48 38 62 63  
Sur internet : [lacourneuve.ucpa.com](http://lacourneuve.ucpa.com)

## APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL

Grands-parents et petits enfants réunis autour de jeux avec les poneys.

**AVANTAGE IKARIA**  
Tarif réduit  
à 10 € par binôme  
adulte/enfant

## COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE

### MARCHE NORDIQUE

Découvrez la marche nordique dynamique combinant renforcement musculaire et travail cardiovasculaire.

- Parc départemental du Sausset  
Avenue Raoul-Dufy - 93600 Aulnay-sous-Bois
- Consulter la programmation sur le site [ssd.fr/parcsinfo](http://ssd.fr/parcsinfo)
- Inscription obligatoire sur le site [ssd.fr/parcsinfo](http://ssd.fr/parcsinfo)
- Gratuit
- Parkings avec des places PMR

### SÉANCES DE PRATIQUE ACCESSIBLES AUX + 60 ANS

Différents types de marches dans les 35 clubs du département. Retrouvez la liste de tous les clubs de randonnée pédestre sur [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr).

- Selon les activités programmées  
Retrouvez la liste de tous les clubs de randonnée pédestre sur [www.randopedestre93.fr](http://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](mailto:contact@randopedestre93.fr)  
Sur internet : [randopedestre93.fr](http://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 Nautique Passion à Romainville et Les Copains à Bord à Noisy-le-Grand, le Comité départemental de voile du 93 s'engage à vous faire partager des moments d'émotion en Bretagne et sur la Base de Loisirs de Jablines-Annet (77).*

🔒 Par téléphone : 06 30 60 91 84 ou 01 57 33 07 35  
 Par mail : [contact@cdv93.com](mailto:contact@cdv93.com) / [flecerf@cdv93.com](mailto:flecerf@cdv93.com)  
 Sur Internet : [cdv93.com](http://cdv93.com)

## 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
- 📅 Un mardi matin par mois selon calendrier  
Inscription obligatoire par mail
- 🔒 Par téléphone : 01 42 87 48 05  
Par mail : [askrosny93@orange.fr](mailto:askrosny93@orange.fr)  
Sur internet : [karting-rosny93.com](http://karting-rosny93.com)



### AVANTAGE IKARIA

Activité réservée  
 aux porteur-se-s  
 de la carte Ikaria  
 Tarif réduit à 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  
claud.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 ..... 31
- Arts & spectacles ..... 41
- Musées & patrimoine ..... 56
- Musique & danse ..... 72
- Festivals ..... 78
- Arts & image ..... 83

## 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-ric-e-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
-  Accessible aux PMR.



### AVANTAGE IKARIA

Place à 8 €  
(au lieu de 11 €)

### PIÈCE DE THÉÂTRE – TRAGI-COMÉDIE « UNIVERGATE »



La pièce décrit l'ascension d'un trader et sa chute. Dans un monde désordonné et déraisonnable. Un homme. Un héros. Juste un homme. Sans scrupule. Fauché en pleine ascension. Qui perd pied. Un homme prêt à tout. Pour rebondir. Jusqu'à tuer. Mégalomane. Dément. À qui parle t'il en pleine nuit dans les bois. De son passé. Dit-il la vérité. Qui est Etienne Ferrari ?

 Du mardi 13 au dimanche 18 octobre



### AVANTAGE IKARIA

- Place à 8 € (au lieu de 11 €)
- 10 places offertes aux premier.ère.s inscrit.e.s le mercredi 14 octobre à 20 h 30
- Évènement gratuit : Rencontre avec l'auteure Louise Caron et lecture d'un texte inédit le samedi 17 octobre à 18 h

## PIÈCE DE THÉÂTRE – « PAS PLEURER »

La pièce entrelace l'histoire de Montse, la mère de la narratrice, qui, jeune paysanne catalane en 1936, découvre d'un même coup liberté politique et sexuelle, et le revirement de Bernanos, catholique fervent révolté par une Église qui bénit les atrocités commises par les troupes franquistes. Bernanos quitte Palma et écrit Les grands cimetières sous la lune, Montse finira par s'exiler en France sa fille Lunita dans les bras.

📅 Du mardi 03 au dimanche 08 novembre

### AVANTAGES IKARIA

- Place à 8 € (au lieu de 11 €)
- 10 places offertes aux premier.ère.s inscrit.e.s le mercredi 04 novembre à 20 h 30
- Évènement gratuit : Rencontre avec l'auteur Thibault Fayner et lecture d'un texte inédit le samedi 7 novembre à 18 h

## PIÈCE DE THÉÂTRE – « PAS PLEURER »

Les Mômes-Porteurs est un spectacle théâtral et musical qui dresse tour à tour et par des jeux de va-et-vient, le portrait kaléidoscopique d'un môme, d'une femme, d'un monde, d'une époque, d'une atmosphère. Les Mômes-Porteurs d'espoir et de charbon, de mémoire et de fantômes s'écrivent et se racontent dans un manifeste poétique qui proclame que tout ce qui ne sera pas sauvé dans l'amour, ne le sera jamais. Paroles slamées ou chantées, textes dits ou scènes jouées, l'art de l'oralité déploie ici une ode à l'éternel enfant en nous.

📅 Du vendredi 20  
au vendredi 27 novembre

### AVANTAGE IKARIA

- Place à 8 € (au lieu de 11 €)
- 10 places offertes aux premier.ère.s inscrit.e.s le samedi 21 novembre à 20 h 30

## 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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.nouveau-theatre-montreuil.com](http://www.nouveau-theatre-montreuil.com)
- 🔒 Par téléphone : 01 48 70 48 90  
Par mail : [contact@nouveau-theatre-montreuil.com](mailto:contact@nouveau-theatre-montreuil.com)  
Sur internet : [www.nouveau-theatre-montreuil.com](http://www.nouveau-theatre-montreuil.com)
- 🎫 Tarif réduit à 17 euros
- ♿ Accessible aux PMR et places réservées pour les PMR

### OFFRE IKARIA

Place à 8 € (au lieu de 17 €) + une autre place à 8 € 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.

- 📍 5 rue Jean-Jaurès - 93130 Noisy-le-Sec
- 🔒 Par téléphone : 01 41 83 15 20  
Par mail : [billetterie.theatre@noisy-lesec.fr](mailto:billetterie.theatre@noisy-lesec.fr)  
Sur internet : [www.letheatredesbergeries.fr](http://www.letheatredesbergeries.fr)
- ♿ Accessible aux PMR
- 🎫 8 à 18 € selon les spectacles

## RENCONTRE IKARIA AUTOUR DE LA SAISON 2020/2021

Présentation dédiée de la saison 2020/2021 du Théâtre des Bergeries autour d'un café/thé.

-  Vendredi 11 septembre à 15 h
-  Par téléphone : 01 49 42 67 17  
Par mail : clotilde.campagna@noisylesec.fr
-  Gratuit

**AVANTAGE IKARIA**  
Offre exclusive réservée aux porteurs de la carte Ikaria

## 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 place, du mardi au vendredi de 12 h à 18 h, à l'accueil billetterie.  
Sur internet : www.mc93.com
-  Accessible aux PMR. Restaurant au rez-de-chaussée.
-  Programmation annuelle de septembre à juillet. Certains jeudis, la représentation est en journée à 14 h 30 (possibilité de coupler déjeuner au restaurant et spectacle). Programme à consulter sur le site internet de la MC93 : www.mc93.com
-  16 €

### AVANTAGE IKARIA

10 % de réduction sur le restaurant (midi uniquement), ouvert à partir de septembre  
Réservation : 01 41 60 72 65 / restaurant@mc93.com

## 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](http://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 des tous les âges, menés par des artistes professionnels.*

-  19 rue Carnot - 93240 Stains
-  Retrouvez toute la programmation sur [www.studiotheatrestains.fr](http://www.studiotheatrestains.fr)
-  Réservation obligatoire  
Par téléphone au 01 48 23 06 61  
Par mail à [contact@studiotheatrestains.fr](mailto:contact@studiotheatrestains.fr)  
Précisez que vous êtes bénéficiaire de la carte.
-  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

## 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 une ambiance cosy et lumineuse. 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.

-  24 boulevard de l'Hôtel de Ville - 93290 Tremblay-en-France
-  Retrouver toute la programme sur [www.theatrelouisaragon.fr](http://www.theatrelouisaragon.fr)
-  Par téléphone : 01 49 63 70 58
- Par mail : [reservation@tla-tremblay.fr](mailto:reservation@tla-tremblay.fr)
- Sur internet : [www.theatrelouisaragon.fr](http://www.theatrelouisaragon.fr)
-  Accessible aux PMR.
- Navette gratuite sur réservation entre la gare et le théâtre



**AVANTAGE IKARIA**  
Tarif réduit à 12 €

## 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 48 68 08 18
- Par mail : [billetterie@tcprevert.fr](mailto:billetterie@tcprevert.fr)
-  4 € à 7,50 €
-  Accessible aux PMR Amplification sonore

## 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
-  De septembre à juillet, suivant la programmation
-  Par téléphone : 01 49 15 41 70
- Par mail : [billetterie@ville-pantin.fr](mailto:billetterie@ville-pantin.fr)
- Sur internet : [sortir.pantin.fr](http://sortir.pantin.fr)
-  Places et accès PMR



**AVANTAGE IKARIA**  
Tarif réduit 12 €  
(au lieu de 18 €)

## BIENNALE URBAINE DE SPECTACLES



La BUS propose des spectacles de cirque, théâtre ou danse dans l'espace public ! Elle invite tous les spectateurs, seniors et enfants notamment, à la rencontre directe et parfois impromptue avec des artistes. Les spectacles sont accessibles à tous et se déroulent dans plusieurs villes, dans des endroits tantôt connus, tantôt insolites...

-  Pantin, Romainville, les Lilas et Le Pré-St-Gervais
-  Du jeudi 2 au dimanche 5 juillet 2020
-  Gratuit

## 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
-  Un vendredi sur deux, de 15 h à 17 h
-  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
-  Programmation d'octobre à juin. Retrouvez toute la programmation sur [www.theatredublanmesnil.com](http://www.theatredublanmesnil.com)
-  Par téléphone : 01 45 91 93 93
- Sur place  
à la billetterie du théâtre
- Sur internet :  
[theatredublanmesnil.com](http://theatredublanmesnil.com)
-  5 € de réduction sur le plein tarif pour les + 60 ans
-  Accessible aux PMR

### 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](http://www.theatregerardphilipe.com).*

-  59 boulevard Jules-Guesde - 93200 Saint-Denis
-  Retrouvez toute la programmation sur [www.theatregerardphilipe.com](http://www.theatregerardphilipe.com)
-  Par téléphone : 01 48 13 70 00
- Par mail : [reservation@theatregerardphilipe.com](mailto:reservation@theatregerardphilipe.com)
- Sur internet : [theatregerardphilipe.com](http://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

- Tarif réduit à 10 € (au lieu de 23 €)
- Coupe-file pour les détenteur-ric-e-s de la carte

## 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
- 📅 Retrouvez tout la programmation sur [lemouffetard.com](http://lemouffetard.com)
- 📞 Par téléphone : 01 84 79 44 44
- 🌐 Sur internet : [lemouffetard.com](http://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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [aulnay-sous-bois.fr/mesloisirs/culture/le-nouveau-cap](http://aulnay-sous-bois.fr/mesloisirs/culture/le-nouveau-cap)
- 📞 Par téléphone : 06 14 62 56 94
- 🌐 Sur internet : [aulnay-sous-bois.fr/mesloisirs/culture/le-nouveau-cap](http://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](mailto:bienvenue@mjccaussimon.fr)
- ♿ Accessible aux PMR

### VISITE DE L'ATELIER DES ALPES

L'atelier des Alpes est un espace ouvert à tous, dans lequel s'échange des savoirs autour des technologies créatives : gravure, modélisme, site web, 3D, etc.

- 📅 Le samedi hors vacances scolaires entre 14 h et 17 h
- 🆓 Gratuit

### AVANTAGE IKARIA

Accueil personnalisé  
par les membres  
de l'association



## LES LABORATOIRES D'AUBERVILLIERS



*Les Laboratoires d'Aubervilliers, lieu de recherche et de création, de production et d'expérimentation, inventent chaque jour des dispositifs touchant tous les champs de l'art (art visuel, danse, performance, théâtre, littérature), envisageant les pratiques artistiques comme un processus d'apprentissage, de partage et d'expérience.*

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

### LES RESIDENCES ARTISTIQUES

Les Laboratoires d'Aubervilliers abriteront cette année 2020 plusieurs résidences artistiques. Ces artistes ont tous pour souhait de s'encren véritablement sur le territoire et souhaitent donc faire participer les Albertivillariens à leur construction. Il vous est ainsi proposé de participer à la réalisation de deux films !

- Toute l'année

#### OFFRE IKARIA

*Possibilité de participer à la réalisation de deux films (assister aux tournages et/ou figuration : « Défaillance critique » de Phoenix Atala et « Un film pour de vrai » de Nicolas Boone*

### LA MOSAÏQUE DES LEXIQUES

La Mosaïque des Lexiques a lieu le premier vendredi de chaque mois. Cette revue vivante rassemble afin de croiser les jargons, comparer

les lexiques, les langues, multiplier les adresses. On y tâche de pointer ce qui, dans l'usage des mots, relie, différencie, sépare, rapproche, éloigne.

- Tous les premiers vendredis du mois à 19 h

#### OFFRE IKARIA

*Une rencontre avec un ou plusieurs membres de la direction collégiale autour d'un verre avec ou sans alcool.*

### LE CENTRE DE DÉVELOPPEMENT DE LA DÉAMBULATION URBAINE (CDDU)

Le Centre de Développement de la Déambulation Urbaine (CDDU) est un organisme fictif qui propose des excursions bien réelles ! Le temps d'une résidence aux Laboratoires, un artiste se propose, au gré de sa découverte des lieux, de composer une balade qui permettra aux habitants d'Aubervilliers de porter un nouveau regard sur leur ville ou aux curieux de la découvrir.

- Marches trimestrielles « La ballade des plantes » organisée à la fin du confinement (voir le site internet)

#### AVANTAGE IKARIA

*Une part de pizza sauvage offerte*

### LA SEMEUSE

La Semeuse est un lieu de rencontre pour la biodiversité en ville, une école buissonnière pour mieux regarder et comprendre la vie qui pousse malgré le béton et le macadam. Des rencontres régulières sont organisées autour de la grainothèque, des plantes, mais aussi des connaissances de chacun.

- Toute l'année

#### OFFRE IKARIA

*Visite individuelle du jardin, rencontre avec les poules des Laboratoires et introduction à la permaculture + troc de graines sur rendez-vous.*

## 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, chorale, claquette, yoga, etc...) à destination des adultes, enfants et parents-enfants.

- 95 avenue du Docteur David-Rosenfeld - 93230 Romainville
- Retrouvez toute la programmation sur [annexeromainville.com](http://annexeromainville.com)
- Par téléphone : 09 53 14 50 99
- Par mail : [reservation@annexe.com](mailto:reservation@annexe.com)
- Sur internet : [annexeromainville.com](http://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.

## ATELIER CHORALE ADULTE

De la Pop au classique en passant par le Jazz, la Chorale de l'Annexe naviguera à travers les divers courants musicaux, et selon les envies communes.

- Les mercredis en soirée, de septembre 2020 à juin 2021

### AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit sur les ateliers

## 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

## THÉÂTRE

Des spectacles pour tous les âges. Le théâtre propose chaque semaine des spectacles de danse, musique, théâtre, cirque. Un espace restauration propose des repas chaque soir de spectacle. Des spectacles jeune public sont régulièrement proposés et sont accessibles aux grands-parents accompagnant leurs petits-enfants.

## CINÉMA

Un cinéma classé Art et essai. Le cinéma propose 7 séances par semaine, le mercredi et le dimanche. Un mercredi par mois, l'équipe du cinéma propose un « Ciné-thé » : un film + une boisson chaude offerte.

- Retrouvez toute la programmation sur : [rosnysousbois.fr/structures-culturelles/presentation-theatre-cinema-simenon](http://rosnysousbois.fr/structures-culturelles/presentation-theatre-cinema-simenon)
- Par téléphone : 01 48 94 74 64
- Par mail : [espace.simenon@rosnysousbois.fr](mailto: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*

📍 9 bis rue Dombasle – 93100 Montreuil

🔒 Par téléphone : 01 42 87 08 68

Par mail : [bonjour@maisonpop.fr](mailto:bonjour@maisonpop.fr)

Sur internet : [www.maisonpop.fr](http://www.maisonpop.fr)

♿ Accessible aux PMR

### ATELIER CHORALE ADULTE

Du lundi au vendredi, Juliette, notre médiatrice, vous fait visiter l'exposition du moment adaptée à votre temps et vos envies. Visite gratuite sur demande à l'accueil de la Maison populaire.

📅 Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 21 h, le samedi de 10 h à 17 h

### POP(LAB), FABRIQUE CRÉATIVE ET NUMÉRIQUE

Les fablabs sont des espaces ouverts où les savoirs se partagent et les pratiques des uns enrichissent les projets des autres.

📅 Ouvert tous les jours, sauf jours fériés, dimanche et vacances scolaires

#### AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit sur le pass Accès POP(lab) illimité à 60 €

### ATELIERS HEBDOMADAIRES

Activités d'expression artistique qui peuvent se débiter à tout âge de la vie.

📅 Ouvert tous les jours, sauf jours fériés, dimanche et vacances scolaires

#### AVANTAGE IKARIA

*Pour chaque adhésion et inscription à une activité, une visite guidée du Centre d'art et un tarif réduit aux concerts et Nuits pop*

## 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

📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.polesup93.fr](http://www.polesup93.fr)

🔒 Par téléphone : 01 43 11 91 44

Par mail : [contact@polesup93.fr](mailto:contact@polesup93.fr)

Sur internet : [polesup93.fr](http://polesup93.fr)

#### OFFRE IKARIA

*Entrée libre dans la mesure des places disponibles à toutes les manifestations de la saison artistique (concerts symphoniques, concerts de musique de chambre, spectacles pluridisciplinaires...)*

## 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 (musique, danse, théâtre) 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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.crr93.fr](http://www.crr93.fr).  
Gratuit sur réservation
- 📞 Par téléphone : 01 48 11 04 60 (Aubervilliers)  
ou 01 43 11 21 10 (La Courneuve)
- ✉ Par mail : [reservations@crr93.fr](mailto:reservations@crr93.fr)  
Sur internet : [crr93.fr](http://crr93.fr)
- ♿ Selon les lieux de programmation



### AVANTAGE IKARIA

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

## 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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [academie-fratellini.com](http://academie-fratellini.com)
- 📞 Par téléphone : 01 72 59 40 30  
Par mail : [billetterie@academie-fratellini.com](mailto:billetterie@academie-fratellini.com)  
Sur internet : [academie-fratellini.com](http://academie-fratellini.com)  
Sur place
- 🎫 8 € à 10 €
- ♿ Accessible aux PMR



## LA NEF-MANUFACTURE D'UTOPIES

*Lieu de fabrique implanté dans une ancienne briqueterie, La Nef est un espace de jeu de 170 m<sup>2</sup> 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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.la-nef.org/agenda](http://www.la-nef.org/agenda)
- 📞 Par téléphone : 01 41 50 07 20  
Par mail : [contact@la-nef.org](mailto:contact@la-nef.org)  
Sur internet : [la-nef.org](http://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
-  Retrouvez toute la programmation sur [www.lesamovar.net](http://www.lesamovar.net)
-  Par téléphone : 01 43 60 98 30
- Par mail : [communication@lesamovar.net](mailto:communication@lesamovar.net)
- Sur internet : [lesamovar.net](http://lesamovar.net)

**AVANTAGE IKARIA**  
Gratuité ou réductions  
selon événement

## FESTIVAL DES CLOWNS, BURLESQUES ET EXCENTRIQUES

-  Du 19 septembre au 11 octobre
-  12 €

**AVANTAGE IKARIA**  
10 € (au lieu de 12 €)

## 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.

-  23 rue André Joineau - 93310 Le Pré Saint Gervais

## COURS ADULTES « IMPROVISATION ET JEU MASQUE »

-  Les lundis soirs hors jours fériés et vacances scolaires
-  Par mail : [production@mysterebouffe.com](mailto:production@mysterebouffe.com)
- Par téléphone : 01 48 40 27 71
-  Locaux non accessibles à la mobilité réduite



### AVANTAGE IKARIA

Adhésion de 10€ offerte (donne droit à des tarifs préférentiels sur les spectacles, festival et stages)

## STAGE PONCTUEL

-  Le temps d'un week-end une fois par trimestre : vendredi soir, samedi et dimanche avec restitution publique le dimanche à l'issue du stage
-  Par mail : [production@mysterebouffe.com](mailto:production@mysterebouffe.com)
- Par téléphone : 01 48 40 27 71
-  80 € au lieu de 95 €
-  Locaux non accessibles à la mobilité réduite



**AVANTAGE IKARIA**  
80 € (au lieu de 95 €)

## STAGE DE COMMEDIA DELL'ARTE

-  Du 24 août au 30 août
-  Par mail : [production@mysterebouffe.com](mailto:production@mysterebouffe.com)
- Par téléphone : 01 48 40 27 71



**AVANTAGE IKARIA**  
220 €  
(au lieu de 250 €)

## FESTIVAL TRETEAUX NOMADES

-  Cour de L'Hôtel de Beauvais - 68 rue François Miron, 75004 Paris et Arènes de Montmartre - 25 Rue Chappe, 75018 Paris
-  Du 24 août au 6 septembre
-  Par téléphone : 01 48 40 62 49
-  14 € au lieu de 16 €
-  Arènes de Montmartre non accessible aux PMR (contrairement à la Cour de L'Hôtel de Beauvais)

### AVANTAGE IKARIA

Carte itinérance de 8€ offerte - donne droit au tarif de 10€ sur chaque spectacle (au lieu de 14 €)



## CENTRE CULTUREL HOUDREMONT & 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
-  Retrouvez toute la programmation sur [www.houdremont.lacourneuve.fr / maisondesjonglages.fr](http://www.houdremont.lacourneuve.fr/maisondesjonglages.fr)
-  Par téléphone : 01 49 92 61 61  
Par mail : [billetterie-houdremont@ville-la-courneuve.fr](mailto:billetterie-houdremont@ville-la-courneuve.fr)  
Sur internet : [houdremont.lacourneuve.fr/billetterie](http://houdremont.lacourneuve.fr/billetterie)
-  Accessible aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

- Place à 6€ + une autre place à 6€ pour la personne qui vous accompagne
  - Invitations au pot de découverte de la saison et du festival
- Rencontre des jonglages le jeudi 24 septembre à 16 h sur inscription

### ATELIERS & RENCONTRES

Des ateliers et des rencontres avec les équipes artistiques du territoire ou en résidence au centre culturel pour la saison 20/21 (la Libertivore, le théâtre du Phare, le 7 au soir) à destination des adhérents de la Maison Marcel Paul à La Courneuve sont proposées à différentes périodes de l'année.

## 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.

-  Chapiteau de la Fontaine aux Images, Stade Roger-Caltot - 2 avenue de Sévigné - 93390 Clichy-sous-Bois
-  Retrouvez toute la programmation sur [fontaineauximages.fr](http://fontaineauximages.fr)
-  Par téléphone : 01 43 51 27 55  
Par mail : [fontaineauximages@orange.fr](mailto:fontaineauximages@orange.fr)  
Sur internet : [fontaineauximages.fr](http://fontaineauximages.fr)  
Sur place
-  Accessible aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

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

### ATELIERS THÉÂTRE ADULTES

Ateliers théâtre adultes visant à la pratique personnelle et collective d'expression orale ou plastique, permettant à chacun·e de développer à travers elle une meilleure connaissance de soi et d'autrui.

-  Le jeudi, de 20 h 30 à 22 h

### CHORALE

Chorale citoyenne et amateur en lien avec les créations de spectacle de la compagnie.

-  Le lundi soir à partir de 20 h 30

### SPECTACLE PARTICIPATIF

Chaque année, un spectacle participatif impliquant les habitant·e·s est réalisé.

-  Selon les ateliers menés avec les habitant·e·s

## GOÛTER À LA MENTHE

Activité gratuite parents-enfants ou grands-parents-enfants.  
Activité manuelle et ludique en lien avec le visionnage d'un court dessin animé. Ensuite, tout le monde se retrouve autour d'un goûter que chacun-e aura amené !



📅 Tous les premiers mercredis du mois, hors vacances scolaires



## ESPACE 1789

*L'Espace 1789 est un lieu de spectacles (scène conventionnée danse) et un cinéma d'art et essai situé à Saint-Ouen.*



📍 2-4 rue Alexandre Bachelet - 93400 Saint-Ouen

📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.espace-1789.com](http://www.espace-1789.com)

📞 Par téléphone : 01 40 11 70 72  
Par mail : [resa@espace-1789.com](mailto:resa@espace-1789.com)  
Sur internet : [espace-1789.com](http://espace-1789.com)

## CINÉ-THÉ

Une fois par mois, une séance de cinéma « ciné-thé » est proposée en milieu d'après-midi. Y sont proposés des films français grand public. Les spectateur·rice·s sont invité·e·s à se rendre légèrement avant l'horaire de la séance pour partager avec l'équipe un moment convivial autour d'un thé, café.



**AVANTAGE IKARIA**

*Une boisson chaude offerte*

## 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
- 📅 Programmation annuelle d'octobre à mai.  
Consulter la plaquette de saison ou le site internet de la ville pour la programmation et le calendrier complets
- 📍 Sur place  
Par téléphone : 01 48 26 45 00  
Par mail : [saison.culturelle@epinay-sur-seine.fr](mailto:saison.culturelle@epinay-sur-seine.fr)  
Sur internet : [epinay-sur-seine.fr/bouger-sortir/culture-et-loisirs/la-saison-culturelle/](http://epinay-sur-seine.fr/bouger-sortir/culture-et-loisirs/la-saison-culturelle/)

## 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.*

-  110-112, avenue Jean-Jaurès - 93700 Drancy
-  Selon la programmation, disponible sur [www.livry-gargan.fr/culture](http://www.livry-gargan.fr/culture)
-  Rampe d'accès et ascenseurs

### VISITE GUIDÉE DU MEMORIAL

-  Certains dimanches sur réservation
-  Par téléphone : 01 42 77 44 72  
Par mail : [contact@memorialdelashoah.org](mailto:contact@memorialdelashoah.org)
-  Gratuit

## LA GALERIE - CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

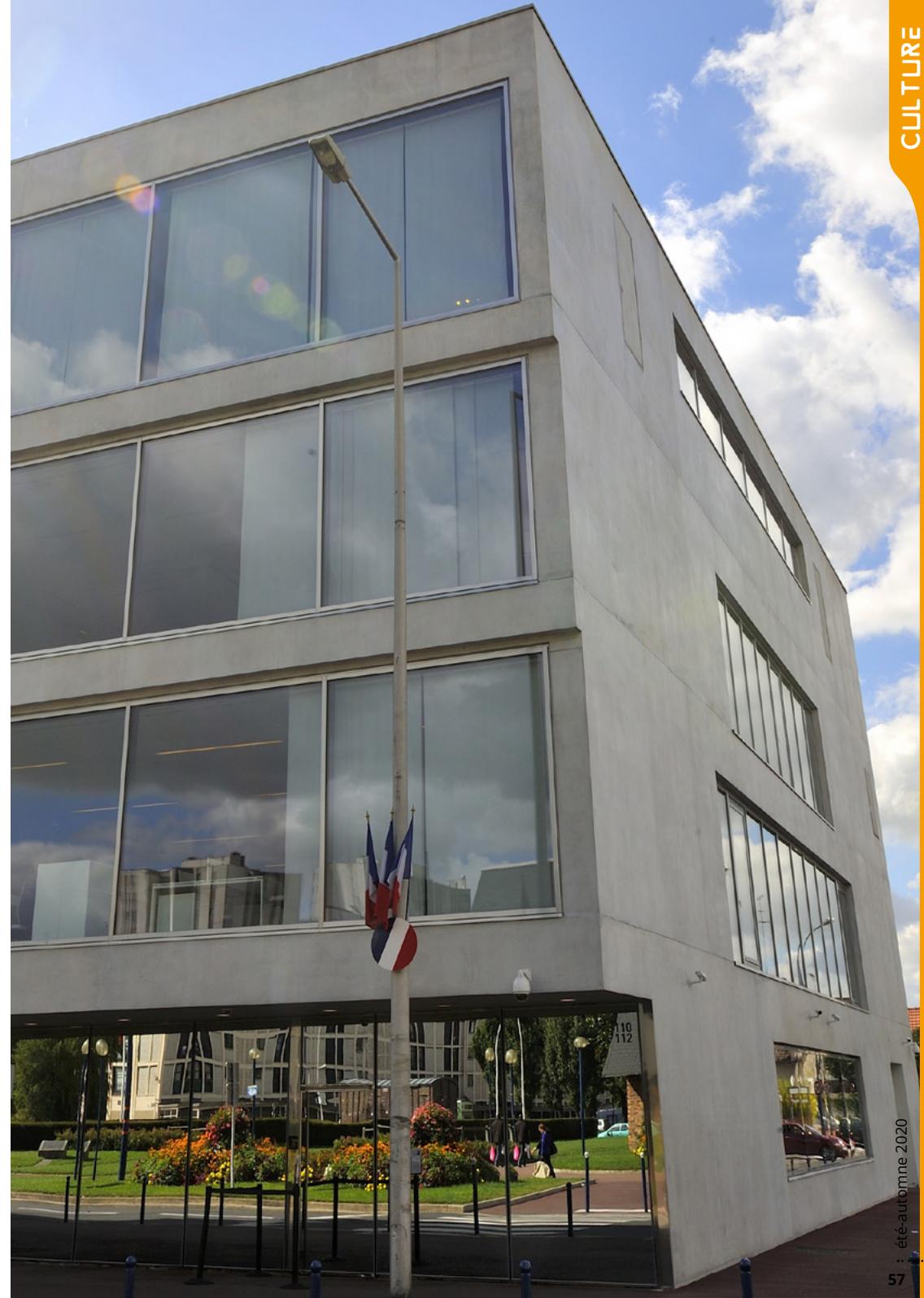


*La programmation de La Galerie reflète la diversité de l'art d'aujourd'hui, au niveau de problématiques esthétiques ou sociétales variées, à travers les pratiques d'artistes émergent-e-s ou confirmé-e-s, de notoriété régionale, nationale ou internationale.*

-  Par téléphone : 01 49 42 67 17  
Par mail : [lagalerie@noisylesec.fr](mailto:lagalerie@noisylesec.fr)  
Sur internet : [lagalerie-cac-noisylesec.fr](http://lagalerie-cac-noisylesec.fr)

Jusqu'au 18 juillet : « Dauphins, Dauphines », exposition personnelle de Charlotte Khouri

Du 12 septembre au 12 décembre : « Futurologies », exposition personnelle de Félix Pinquier



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

📅 Ouvert du mercredi  
au vendredi de 14 h à 18 h  
et le samedi de 14 h à 19 h

🆓 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

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

### VISITES GUIDÉES :

#### « LES FEMMES, C'EST TOUT UN MONDE ! »

Entre 1850 et 1914, l'image de la Femme se transforme peu à peu, suivant en cela l'évolution des mœurs. À travers un choix de dessins, peintures et sculptures (Rodin, Millet, Henner, Maillol, Besnard, etc), l'exposition présente différentes représentations féminines : de l'image traditionnelle de la mère aux plus audacieuses, pionnières et suffragettes.

📅 Les dimanches entre 15 h et 18 h,  
du 27 septembre 2020 au 21 mars 2021

📞 Par téléphone : 06 17 20 46 45  
Sur internet : eugenecarriere.com

🎫 Visite guidée : 6 €

#### AVANTAGE IKARIA

*Le DVD « Eugène Carrière : précurseur du XX<sup>e</sup> siècle »  
vous sera offert sur présentation de la carte Ikarìa*

## 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



📍 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

### PABLO PICASSO, PAUL ELUARD, UNE AMITIÉ SUBLIME

Visite guidée. Des prêts exceptionnels s'ajoutent aux riches fonds Picasso et Eluard du musée pour retracer la relation tendre et exubérante de ces deux artistes de génie, révélée par des œuvres prestigieuses et des documents plus intimes.

📅 Mercredi 1<sup>er</sup> juillet de 10 h à 11 h 30

**OFFRE SPÉCIFIQUE IKARIA**

Tarif réduit à 3 €  
(au lieu de 5 €)

### VIVRE AU CARMEL

Visite guidée. Ce lieu abrite aujourd'hui le musée de Saint-Denis, vestige, à côté de la basilique, de l'intense vie religieuse sous l'Ancien Régime. Le musée offre à ses visiteurs la possibilité de pénétrer dans un lieu traditionnellement fermé aux laïcs, de percevoir l'atmosphère du carmel et de comprendre la vie des carmélites.

📅 Vendredi 19 août de 10 h à 11 h 30

**OFFRE SPÉCIFIQUE IKARIA**

Tarif réduit à 3 € (au lieu de 5 €)

### UN. UNE AIR.E DE FAMILLE

Cette exposition s'ancre dans la dynamique contemporaine de démythification des canons artistiques, culturels et intellectuels tels qu'ils ont été construits jusqu'à présent. Elle entend créer un espace de réflexion critique au-delà des oppositions binaires.

📅 Lundi 19 octobre de 10 h à 11 h 30

**AVANTAGE IKARIA**

Tarif réduit à 3 €  
(au lieu de 5 €)

### LA PLAINE SAINT-DENIS, DES MOULINS À L'USINE

Visite guidée. A travers des peintures, des dessins et des estampes, issus du fonds du musée d'art et d'histoire de Saint-Denis, la visite évoque l'histoire chahutée de la Plaine. De la campagne, saisie par le paysagiste Georges Michel, à la zone, immortalisée par Jean Lugnier, tout en passant par les usines, croquées par Paul Signac, elle suivra les bouleversements industriels et urbains de ce quartier dionysien stratégique.

📅 Lundi 2 novembre  
de 10 h à 11 h 30

**AVANTAGE IKARIA**

Offre spécifique Ikaria  
Tarif réduit à 3 € (au lieu de 5 €)

## 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
- Toute l'année sauf les lundis, de 10 h à 17 h (oct-mars) et de 10 h à 18 h (avril-sept). Visites guidées Ikaria sur réservation le 15 octobre 2020 à 10 h (visite des ateliers de restauration) et le 23 juillet 2020 à 15 h (balade autour de l'aérogare)
- Par téléphone : 01 49 92 70 00  
Par mail : solenn.davalo@museeairespace.fr  
Sur internet : museeairespace.fr
- Voir le site [museeairespace.fr/visiteurs/accessibilite/](http://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<sup>er</sup>, Catherine de Medicis, Louis XVI ou encore Marie-Antoinette.

- 1 rue de la Légion d'Honneur - 93200 Saint-Denis
- Jusqu'au 30 septembre :  
du lundi au samedi de 10 h à 18 h 15 et le dimanche de 12 h à 18 h 15 /  
Visite commentée en français (1h 30) :  
du lundi au samedi de 11 h 00 à 15 h 00 et le dimanche de 12 h 30 à 15 h 00 (sans réservation)
- Par téléphone : 01 48 09 83 54  
Sur internet : [saint-denis-basilique.fr](http://saint-denis-basilique.fr)

### AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit à 7,50 €

## UNITÉ D'ARCHÉOLOGIE DE LA VILLE DE SAINT-DENIS

### DÉCOUVREZ LES DIFFÉRENTES FACETTES DU MÉTIER D'ARCHÉOLOGUE

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
- Jeudi 24 septembre 2020, 14 h 30 à 16 h  
Jeudi 5 novembre 2020, 14 h 30 à 16 h
- 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](mailto: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
-  Ouvert de mi-mai à mi-octobre, fermeture estivale mi-juillet à fin août. Dimanche de 14 à 18 h et certains week-ends.
-  Par téléphone : 06 10 22 33 27 ou 06 22 89 11 43  
Par mail : hauteile@seinesaintdenis.fr  
Sur internet : [ssd.fr/parcsinfo](http://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'Epina-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 - Epina-sur-Seine
-  Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h
-  Par téléphone : 01 71 29 48 25  
Par mail : [cheron@seinesaintdenis.fr](mailto: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**

📍 54 avenue du Président Salvador-Allende - 93000 Bobigny  
 🆓 Gratuit

**OH MES AÏEUX !! ATELIER DE GENEALOGIE**

Vous voulez découvrir vos ancêtres ? Où ils sont nés ? Où ils ont vécu ?  
 Atelier de pratique et d'échanges entre généalogistes débutants, l'atelier  
 « Oh mes aïeux » peut vous aider à démarrer vos recherches et dépasser  
 les blocages les plus courants.

📅 Les mardis 13 octobre, 17 novembre, 15 décembre à 18 h  
 🔒 Sur inscription  
 Par téléphone : 01 43 93 97 00  
 🆓 Gratuit

**AVANTAGE IKARIA**

Un coffret de photographies anciennes  
 sur la Seine-Saint-Denis vous sera remis à l'issue de l'atelier

**LA SEANCE DE 12 H 32**

Depuis la création du Département de la Seine-Saint-Denis en 1964,  
 de nombreux films ont été tournés sur le territoire. Les Archives  
 départementales font découvrir ces archives audiovisuelles  
 en organisant tous les mois et demi des projections sur l'heure.

📅 Les jeudis 15 octobre  
 et 3 décembre à 12 h 30  
 🔒 Sur inscription  
 Par téléphone : 01 43 93 97 00  
 🆓 Gratuit

**AVANTAGE IKARIA**

Découverte du laboratoire  
 audiovisuel et des différents  
 supports de conservation  
 utilisés au fil du temps.

**VISITE GUIDEE DE L'EXPOSITION  
 « EN QUÊTE D'HUMANITE »**

À travers une soixantaine de clichés de l'ancien reporter Pierre Trovel  
 pour le journal de l'Humanité, l'exposition s'articule autour de trois  
 thématiques : les luttes ouvrières ; les territoires et leurs mutations ;  
 des portraits individuels et collectifs. Une visite guidée de l'exposition  
 vous sera proposée.

📅 Mercredi 9 septembre à 14 h 30  
 🔒 Sur inscription  
 Par téléphone : 01 43 93 97 00  
 🆓 Gratuit

**LA SEINE-SAINT-DENIS EN FILMS**

Venez découvrir l'histoire du département à travers plusieurs films  
 représentatifs de son passé industriel, de ses mutations urbaines  
 ou de l'évolution de son peuplement.

📅 Mardi 6 octobre à 14 h 30  
 🔒 Sur inscription  
 Par téléphone : 01 43 93 97 00  
 🆓 Gratuit

**AVANTAGE IKARIA**

*Un coffret de photographies anciennes sur la Seine-Saint-Denis vous sera remis à l'issue de l'atelier*

**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..*

-  Par mail : [patrimoineculturel@seinesaintdenis.fr](mailto:patrimoineculturel@seinesaintdenis.fr)  
Sur internet :  
[patrimoine.seinesaintdenis.fr/Les-Visites-du-mois-du-Département](http://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*

**BALADE URBAINE DANS LA ZAC BASILIQUE À SAINT-DENIS : UNE ARCHITECTURE CONTEMPORAINE FAISANT ECHO AU PASSE**

À partir de 1976, le quartier autour de la Basilique se transforme profondément : le métro arrive et le centre-ville est reconstruit. Un important chantier d'archéologie est alors associé à un programme de création architecturale et urbaine, la « Zone d'Aménagement Concertée Basilique ». Partez à la découverte de ce projet à l'occasion d'une balade urbaine.

-  Place Victor Hugo, devant la Basilique – 93200 Saint-Denis
-  Mardi 27 octobre 2020 de 14 h 30 à 16 h

**BALADE URBAINE : HISTOIRE ET ARCHEOLOGIE DU GRAND TREMBLAY**

Suivez un archéologue médiéviste à travers les rues de Tremblay-en-France afin de découvrir 1500 ans d'histoire révélés par les études architecturales et les opérations archéologiques. Au cours de votre promenade dans le village du Grand Tremblay, vous découvrirez des monuments parfois inattendus.

-  Place du Colonel Henri Rol-Tanguy - 93290 Tremblay-en-France
-  Mardi 29 septembre 2020 de 14 h 30 à 16 h

**LE GRAND PARIS COMME NULLE PART AILLEURS****VISITES TOURISTIQUES**

Seine-Saint-Denis Tourisme anime le développement du tourisme, des loisirs et des activités événementielles à l'échelle du département et plus largement du Nord-Est parisien. Il concourt notamment à la promotion des sites et des événements auprès du grand public et des professionnels.

-  Lieu et programmation complète à retrouver sur :  
[tourisme93.com/ikaria](http://tourisme93.com/ikaria)
-  Toute l'année
-  Sur internet : [tourisme93.com/ikaria](http://tourisme93.com/ikaria)  
Par mail : [visites@tourisme93.com](mailto:visites@tourisme93.com)

## « LE PRINTEMPS HAUSSMAN »



Ce parcours guidé vous emmène dans les coulisses du Printemps, des souterrains du Grand Magasin jusqu'au toit jardin sa vue imprenable, en passant par la célèbre coupole Art déco.

- 📍 Printemps Haussman -  
Boulevard Haussman - 75009 Paris
- 📅 Samedi 18 juillet 2020 à 14 h

### AVANTAGE IKARIA

20 % de réduction  
avec le code IKARIA20

## LES GALERIES LAFAYETTE



Cette visite guidée vous fera flâner dans les allées des Galeries Lafayette Paris, traverser les espaces emblématiques du lieu et emprunter les ascenseurs privés du personnel jusqu'à la terrasse panoramique.

- 📍 Galeries Lafayette -  
Boulevard Haussman - 75009 Paris
- 📅 Dimanche 12 juillet 2020 à 11 h 20

### AVANTAGE IKARIA

20 % de réduction  
avec le code IKARIA20

## OPERA GARNIER



Visitez le Palais Garnier, chef-d'œuvre d'architecture théâtrale du XIX<sup>e</sup> siècle, construit par Charles Garnier et inauguré en 1875, dont la construction fut décidée par Napoléon III dans le cadre des grands travaux menés par le Baron Haussmann.

- 📍 Opéra Garnier -  
Place de l'Opéra - 75009 Paris
- 📅 Dimanche 23 août 2020 à 11 h 30

### AVANTAGE IKARIA

5 % de réduction  
avec le code IKARIA5



## BALADE GRATUITE À PARIS ET EN SEINE-SAINT-DENIS AVEC UN·E HABITANT·E

Les greeters sont des habitant·e·s qui vous font découvrir leur quartier gratuitement. Ces balades se font en petit groupe dans les quartiers métropolitains hors des visites touristiques classiques. Vous pouvez vous aussi devenir greeter et faire découvrir votre quartier !

## 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, rencontres avec des artistes...*

-  1 rue Victor-Hugo - 93500 Pantin
-  Retrouvez toute la programmation sur [www.cnd.fr](http://www.cnd.fr)
-  Par téléphone : 01 41 83 98 98
- Par mail : [reservation@cnd.fr](mailto:reservation@cnd.fr)
- Sur internet : [cnd.fr](http://cnd.fr)
- Sur place
-  Accessible aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

Tarif réduit à 7 €  
par spectacle  
ou par atelier

## 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
-  Retrouvez tout le programme sur [www.lecrea.fr](http://www.lecrea.fr)

-  Par téléphone : 01 48 79 66 27
- Par mail : [contact@lecrea.fr](mailto:contact@lecrea.fr)
- Sur internet : [lecrea.fr](http://lecrea.fr)

### AVANTAGE IKARIA

*Accès gratuit à des répétitions publiques, ouverture des générales de spectacle, observations des ateliers costumes et maquillage, visite des coulisses*

## CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT COMMUNAL FRANCIS-POULENC

*En plus des cursus proposés en musique, théâtre et danse, le conservatoire Francis Poulenc a une programmation artistique tout au long de l'année : concerts classiques, concerts de jazz, conférences Connaissance du monde...*

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

## CYCLE DE CINÉ-CONFÉRENCES « CONNAISSANCE DU MONDE »

-  6 séances dans l'année, le lundi à 15 h

## CONCERTS DE MUSIQUES ACTUELLES

-  4 dates dans l'année, le vendredi à 20 h 30
- Prochaines dates : 2 octobre

## 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
- Sur internet : densite93.fr
- Accessible aux PMR

## 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 (musique, danse, théâtre) 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
- Retrouvez toute la programmation sur [www.crr93.fr](http://www.crr93.fr).  
Gratuit sur réservation
- Par téléphone : 01 48 11 04 60 (Aubervilliers)  
ou 01 43 11 21 10 (La Courneuve)
- Par mail : [reservations@crr93.fr](mailto:reservations@crr93.fr)
- Sur internet : [crr93.fr](http://crr93.fr)
- Selon les lieux de programmation

### AVANTAGE IKARIA

*Tarif réduit à 5 € sur tous les spectacles payants organisés par le CRR 93  
Accès illimité à tous les spectacles gratuits de la saison du CRR 93  
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.*

- 42 avenue Paul Vaillant Couturier - 93150 Le Blanc-Mesnil
- Retrouvez toute la programmation sur [www.deuxpiecescuisine.net](http://www.deuxpiecescuisine.net)
- Par téléphone : 01 48 69 37 00  
Par mail : [billetterie@deuxpiecescuisine.net](mailto:billetterie@deuxpiecescuisine.net)
- 7 à 16 €
- Accessible aux PMR - Accès prioritaire au balcon lors des concerts

### AVANTAGE IKARIA

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

## CHORALE POP-ROCK

- 📅 Tous les lundis de 19 h à 20 h 30
- 🔒 Par téléphone : 01 48 69 37 00
- ✉ Par mail : blankrockchoir@gmail.com



## LE 6B

*Le 6b est un centre de création et de diffusion installé dans une friche industrielle. Il accueille 200 résident·e·s (plasticien·ne·s, graphistes, photographes, vidéastes, designers, architectes, urbanistes, compagnies de spectacle) ainsi que de nombreux événements culturels. Venez assister aux concerts mensuels ou participez aux ateliers chorale hebdomadaires.*

- 📍 6-10 quai de Seine - 93200 Saint-Denis
- 📅 Ateliers chorale : le mardi de 11h à 12 h 30
- 🎵 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)

## 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

- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.epinay-sur-seine.fr/bouger-sortir/culture-et-loisirs/le-pole-musical-dorgemont/](http://www.epinay-sur-seine.fr/bouger-sortir/culture-et-loisirs/le-pole-musical-dorgemont/)
- 🔒 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
- 📅 Retrouvez toute la programmation sur [www.instantschavires.com](http://www.instantschavires.com)
- 🔒 Par téléphone : 01 42 87 25 91
- ✉ Par mail : infos@instantschavires.com
- 🌐 Sur internet : instantschavires.com



## 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
-  Environ 4 concerts par mois à La Dynamo entre septembre et juin  
Festival Banlieues Bleues, en mars 2021
-  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
-  Festival MAAD in 93 : tous les ans en septembre/octobre  
Accompagnements, MAAD'sterclass et résidence : toute l'année
-  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 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
-  Report à l'automne, pendant un mois

- 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.*

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

### ATELIERS AMATEURS HEBDOMADAIRES

Danse contemporaine. Tous niveaux. 6 chorégraphes vous invitent à plonger dans leur processus de création. Chorégraphes à retrouver pendant le festival en décembre et en mars.

- Danse Dense # atelier amateurs. Gymnase Léo-Lagrange. 10 rue Honoré - 93500 Pantin.
- Les mercredis de 20 h à 22 h15, de septembre à juin
- 290 € pour une inscription à l'année  
15 € par séance une inscription à un module de plusieurs semaines

## UN NEUF TROIS SOLEIL !



*Pôle ressource spectacle vivant à destination du très jeune public, Un neuf trois Soleil ! propose notamment des spectacles et des ateliers, accessibles aux grands-parents accompagnant leurs petits-enfants.*

- Le Pavillon, 28 avenue Paul-Vaillant-Couturier - 93230 Romainville
- Plusieurs dates, à partir du 30 août 2020
- Retrouvez toute la programmation sur [www.193soleil.fr](http://www.193soleil.fr)
- Par téléphone : 01 49 15 56 54
- Par mail : contact@193soleil.fr
- Sur internet : [www.193soleil.fr](http://www.193soleil.fr)
- Gratuit

### FESTIVAL UN NEUF TROIS SOLEIL !

Ce festival destiné aux tout-petits et leurs parents puise parmi toutes les disciplines du spectacle vivant pour offrir un programme en intérieur et en plein air.

- Parcs, théâtres et crèches du département de la Seine-Saint-Denis
- À partir du 30 août 2020
- Tarif selon structures / Spectacles et ateliers en plein air en accès libre



### AVANTAGE IKARIA

6 places réservées aux premier-ère-s inscrit-e-s Ikaria sur chaque représentation

### ATELIERS ARTISTIQUES GRANDS-PARENTS / ENFANTS

Pendant ce temps de partage, l'interprète livre des images amenant à des évocations, à la recherche d'une forme de plénitude et d'accomplissement. Le corps glisse dans le tissu, moment voluptueux, une sorte de murmure de corps qui nous ramène au temps passé, à son avenir, son devenir.

- Dans différentes structures sociales de Romainville
- de septembre à décembre
- Pendant 10 jours en septembre 2020, en après-midi et en soirée



### AVANTAGE IKARIA

2 places réservées IKARIA sur chaque atelier

## 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
- 📅 Du mercredi 2 décembre au lundi 7 décembre.
- Gratuit pour tou·te·s les habitant·e·s de la Seine-Saint-Denis.
- 📄 Téléchargez votre billet d'entrée gratuit sur le site internet
- 🔒 Sur internet : slpplus.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.*

- 📍 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*

## ÉCRAN LIBRE

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.

- 📍 Au Ciné 104 de Pantin
- 📅 Une soirée par mois. Retrouvez toute la programmation sur [https://www.cotecourt.org/seances\\_ponctuelles.php](https://www.cotecourt.org/seances_ponctuelles.php)
- 🎫 3,5 €

## 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

## CINÉASTES EN RÉSIDENCE

Dispositif original de résidence artistique, il accueille une dizaine de films par an. Tous sont des documentaires de création, expression d'une individualité, d'un·e auteur·e qui met en scène le regard qu'il pose sur le réel.

- 📅 Tout au long de l'année
- 🎫 Gratuit

## 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. Auprès 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
-  Ouvert du mercredi au dimanche de 13 h à 19 h
-  Par téléphone : 07 71 89 01 74  
Par mail : cnei@cnei.com  
Sur internet : cnei.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
-  La Capsule accueille trois expositions par an : de avril à juin 2020, de octobre à décembre 2020, de janvier à avril 2021.
-  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
-  Une fois par semaine, le mercredi de 19 h à 22 h
-  Par téléphone : 07 53 69 20 17  
Par mail : fred@communeimage.com  
Sur internet : communeimage.com
-  Gratuit
-  Accessible aux PMR

## ATELIERS MEDICIS

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.

-  4 Allée Françoise N'Guyen, 93390 Clichy-sous-Bois
-  Une fois par semaine, le mercredi de 19 h à 22 h
-  Par téléphone : 01 58 30 11 00  
Par mail : contact@ateliersmedicis.com
-  Gratuit

## ATELIERS DE PRATIQUE ARTISTIQUE

-  Les mardis soir et samedis après-midi

## 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.*

- 14 passage de l'Aqueduc - 93200 Saint-Denis
- Séances tous les jours de 14 h à 20 h 30  
sauf le jeudi (et mardi hors vacances scolaires)
- 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](http://www.lecranstdenis.org)
- 6 €
- Accessible aux PMR

### SÉANCES RÉSERVÉES AUX SENIORS

Le cinéma l'Ecran propose également des séances réservées aux seniors organisées en partenariat avec la Maison des seniors de la Ville de Saint-Denis une fois par programme.

- Une fois par programme, le mercredi de 19 h à 22 h
- Réservation auprès de la Maison des seniors de la ville de Saint-Denis.  
Par téléphone : 01 49 33 68 34
- 4,50 €

## 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
- Séances Ciné-thé : un vendredi par mois, à 14 h.
- Par téléphone : 09 61 21 68 25  
Par mail : [lestudio.billetterie@gmail.com](mailto:lestudio.billetterie@gmail.com)  
Sur internet : [lestudio-aubervilliers.fr](http://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.*

- 1 allée du Progrès - 93120 La Courneuve
- Par téléphone : 01 49 92 61 95  
Sur internet : [lacourneuve.fr/le-cinema](http://lacourneuve.fr/le-cinema)
- 3 €
- Dispositif d'accessibilité pour personnes malentendantes, malvoyantes et PMR

**AVANTAGE IKARIA**

Réduction tarifaire : 2,50 €

### SÉANCE DE « CINÉ-THÉ »

Avec présentation et discussion à l'issue de la séance.

- Un vendredi par mois, de 14 h à 16 h 30

# CINEMAS



Le réseau des cinémas du territoire Est Ensemble est composé de 5 cinémas, soit 13 écrans et plus de 2 600 fauteuils, et d'un cinéma itinérant. On y œuvre pour accueillir chaque spectateur-riche dans les meilleures conditions : confort, qualité, proximité. Tous les cinémas d'Est Ensemble acceptent les chèques-cadeaux Ikaria.

## LE CIN'HOUCHE - BAGNOLET

6 rue Hoche  
Métro 3, arrêt Gallieni, bus 76 et 122, arrêt Mairie-de-Bagnolet, bus 102 et 318, arrêt La-Poste  
Tarif : 4 €  
Nombreux événements (rencontres, débats, avant-premières, conférences, festival,...)  
[www.cinhoche.fr](http://www.cinhoche.fr)

## L'ECRAN NOMADE - BOBIGNY

Un cinéma qui se déplace dans plusieurs salles de Bobigny  
Tarif : 4 €  
Organisation de ciné-seniors, une fois par mois : un film en français, suivi d'une collation  
[www.ecran-nomade.fr](http://www.ecran-nomade.fr)

## LE CINÉ-MALRAUX - BONDY

25 cours de la République  
RER E arrêt Bondy  
Bus 105, 303, 346 et TUB, arrêt Eglise-de-Bondy  
Tarif : 4 €  
Nombreuses séances thématiques et animées  
[www.cinimalraux.fr](http://www.cinimalraux.fr)

## LE MÉLIÈS - MONTREUIL

12 place Jean-Jaurès  
Métro 9, bus 102, 115, 129, 322  
arrêt Mairie-de-Montreuil  
Tarif : 4 €  
Nombreux événements (festivals, rencontres, débats, avant-premières, conférences, rétrospectives...)  
1 bar/restaurant : la FabU  
[www.meliesmontreuil.fr](http://www.meliesmontreuil.fr)

## CINÉ 104 - PANTIN

104 avenue Jean-Lolive  
Métro 5 arrêt Eglise-de-Pantin, bus 249 et 330, arrêt Lycée-professionnel-Simone-Weil  
Tarif : 4 €  
Nombreux événements (festivals, rencontres, débats, avant-premières, cycles, rétrospectives...)  
1 bar/restaurant : le Vertigo  
[www.cine104.com](http://www.cine104.com)

## LE TRIANON - ROMAINVILLE / NOISY-LE-SEC

Place Carnot  
Bus 105, 129 et 318, arrêt Place-Carnot  
Tarif : 4 €  
Nombreux événements (festivals, rencontres, débats, avant-premières, conférences, rétrospectives...)  
1 bar/restaurant : le Resto bar  
[www.cinematrianon.fr](http://www.cinematrianon.fr)

# 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

## **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

## **GOURNAY**

Librairie Tournons les Pages  
7 avenue Paul Doumer  
09 83 45 45 97

## **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](http://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](http://mediatheques-plainecommune.fr/henri-michaux)

Médiathèque Saint-John-Perse  
2 rue Edouard-Poisson  
01 71 86 38 80  
[mediatheques-plainecommune.fr/saint-john-perse](http://mediatheques-plainecommune.fr/saint-john-perse)

Médiathèque Paul-Éluard  
30 rue Gaëtan-Lamy  
01 71 86 34 37  
[mediatheques-plainecommune.fr/paul-eluard](http://mediatheques-plainecommune.fr/paul-eluard)

## BAGNOLET

Médiathèque de Bagnolet  
1 rue Marceau  
01 49 93 60 90  
[mediatheque.ville-bagnolet.fr](http://mediatheque.ville-bagnolet.fr)

## BOBIGNY

Bibliothèque Elsa-Triolet  
4 rue de l'Union  
01 48 95 20 56  
[bibliotheque.ville-bobigny.fr](http://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](http://bibliotheque-bondy.fr)

## CLICHY-SOUS-BOIS

Bibliothèque Cyrano-de-Bergerac  
10 allée Maurice-Audin  
01 41 70 31 80  
[bibliotheque.clichysousbois.fr](http://bibliotheque.clichysousbois.fr)

## DRANCY / DUGNY / LE BOURGET

Médiathèque Anne-Frank  
Espace Victor-Hugo  
Avenue Ambroise-Croizat  
01 49 34 11 54  
[mediatheques.drancydugnylebourget.fr](http://mediatheques.drancydugnylebourget.fr)

## EPINAY-SUR-SEINE

Médiathèque Albert-Camus  
11 rue Félix-Merlin  
01 71 86 36 40  
[mediatheques-plainecommune.fr/albert-camus](http://mediatheques-plainecommune.fr/albert-camus)

Médiathèque Jules-Vallès  
75 avenue de la Marne  
01 71 86 38 91  
[mediatheques-plainecommune.fr/jules-valles](http://mediatheques-plainecommune.fr/jules-valles)

Médiathèque Colette  
49 rue de Paris  
01 71 86 35 00  
[mediatheques-plainecommune.fr/colette](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://bibliotheque.leslilas.fr)

## LIVRY-GARGAN

Médiathèque René-Cassin  
8 avenue du Consul-Général-Nordling  
01 43 88 03 03  
[mediatheque.livry-gargan.fr](http://mediatheque.livry-gargan.fr)

## MONTREUIL

Bibliothèque Robert-Desnos  
14 bd Rouget-de-Lisle  
01 48 70 69 04  
[bibliotheque-montreuil.fr](http://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

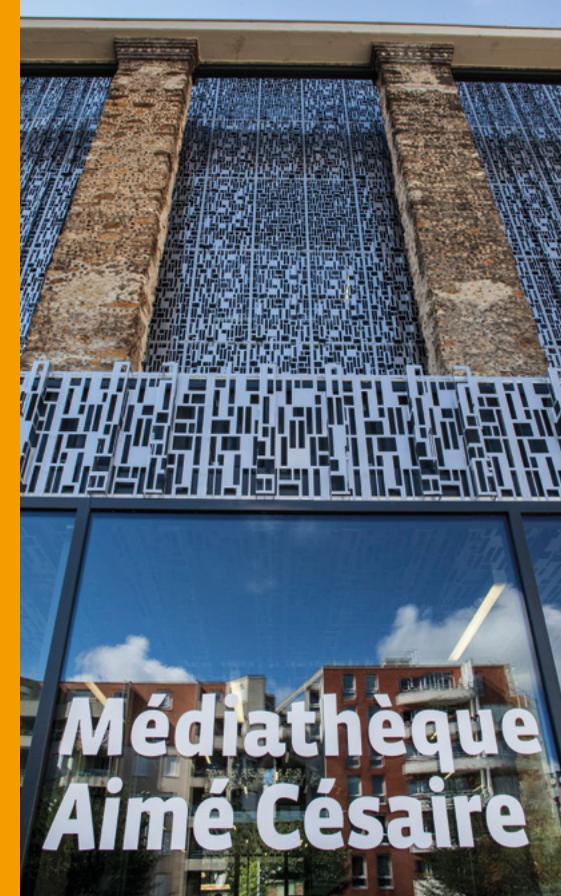
**STAINS**

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 ..... 97
- Lieux de convivialité ..... 102
- Lieux d'activités ..... 113
- Animation de prévention ..... 116
- Universités populaires ..... 119



## AU FIL DE L'EAU



Association d'éducation populaire, Au Fil de l'Eau œuvre pour la protection et la valorisation du patrimoine fluvial d'Ile de France.

- 📅 De juillet à septembre, tous les week-ends de 14 h à 19 h
- 🔒 Accès sans réservation - sauf sur les 4 créneaux réservés Ikaria  
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

### 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
- 🏠 4 € l'aller ou 8 € l'aller-retour

#### AVANTAGE IKARIA

4 créneaux réservés aux détenteurs de la carte Ikaria :  
le 18 juillet, le 19 juillet, 15 août  
et le 16 août (départ à 14 h, depuis  
Neuilly ou Gournay selon votre choix)

## 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
- 📅 Selon la programmation
- 🔒 Information et inscription sur le site internet : [ssd.fr/parcsinfo](http://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.*

- 📍 Parc départemental du Sausset
- Avenue Raoul-Dufy 93600 Aulnay-sous-Bois
- 📅 Consulter l'actualité de la programmation sur le site [ssd.fr/parcsinfo](http://ssd.fr/parcsinfo)
- 🔒 Inscription obligatoire sur le site [ssd.fr/parcsinfo](http://ssd.fr/parcsinfo)
- Par téléphone : 01 71 29 20 80
- 🆓 Gratuit
- ♿ Parkings avec des places PMR

## ATELIER « AVOIR UNE BELLE VIGNE CHEZ SOI »

Des vignerons vous expliquent comment choisir vos plants, planter, tailler, récolter, faire du vin, du jus, du vinaigre, de la gelée, des raisins secs...



## 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.

-  112 avenue de Stalingrad - 93200 Saint-Denis
-  Tous les jours, de 10 h à 18 h
-  Par téléphone : 07 66 19 27 79
- Par mail : [public@parti-poetique.fr](mailto:public@parti-poetique.fr)
-  Avoir une tenue adéquate à une activité à la ferme et selon la météo



## VISITE GUIDÉE DE ZONE SENSIBLE PAR LE CHEF JARDINIER

-  Tous les samedis de 15 h à 16 h15
-  Sur internet : [billetweb.fr/visites-en-permaculture-de-zone-sensible](http://billetweb.fr/visites-en-permaculture-de-zone-sensible)



**AVANTAGE IKARIA**  
5 € (au lieu de 6,50 €)

## COURS D'INITIATION AU MARAÎCHAGE

-  Certains samedis d'Avril à Octobre 2020
-  Sur internet : [billetweb.fr/cours-dinitiation-a-la-permaculture-a-zone-sensible](http://billetweb.fr/cours-dinitiation-a-la-permaculture-a-zone-sensible)



**AVANTAGE IKARIA**  
28 € (au lieu de 35 €)

## COURS D'INITIATION À L'APICULTURE

-  Certains samedis d'Avril à Octobre 2020
-  Sur internet : [billetweb.fr/cours-dinitiation-a-lapiculture-a-zone-sensible](http://billetweb.fr/cours-dinitiation-a-lapiculture-a-zone-sensible)



**AVANTAGE IKARIA**  
28 € (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
-  En libre accès tous les jours.  
Se renseigner auprès de la Ferme Caillard pour la programmation complète.
-  Par téléphone : 01 48 50 41 31
-  Gratuit

## EPICERIE SOLIDAIRE - ASSOCIATION AUREORE



*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 : ateliers cuisines, marche, jardinage, etc.*

-  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@aurora.asso.fr](mailto:epicerie@aurora.asso.fr)
-  Gratuit
-  Accessible aux PMR

**AVANTAGE IKARIA**

Boisson et/ou gâteaux offerts

## APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ AU SALON DE THE

Venez partager, échanger et jouer autour de jeux de société pour tous les âges, tout en profitant de boissons et gâteaux.

-  Tous les lundis de 14 h 30 à 16 h

## ATELIER INFORMATIQUE

Venez vous faire aider pour améliorer vos compétences informatiques, ou profiter des ordinateurs et imprimantes à disposition en toute autonomie.

-  Sur rendez-vous ou en libre accès le lundi après-midi

## ATELIERS ARTS CREATIFS

Venez laisser s'exprimer votre côté créatif. Au programme : mosaïque, peinture sur céramique, peinture sur soi, dessin etc.

-  Tous les lundis de 9 h 30 à 12 h

## ATELIERS MOBILITE

Réfléchir sur sa propre mobilité, connaître les nouveaux modes de déplacements, se déplacer en transports en commun, comprendre et se repérer dans son environnement.

-  Se renseigner auprès de l'association



## 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.*

- 166 rue Edouard Branly, 93100 Montreuil
- Ouvert mercredi de 14 h à 17 h 30 (goûter familial et intergénérationnel), le vendredi de 12 h à 22 h 30, le dimanche de 12 h à 19 h. Restauration le vendredi et dimanche midi.
- 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*

## PROPOSITION DE BENEVOLAT

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).

## 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 événements sont aussi prévus en soirée.*

- 17 rue du Général-Leclerc, 93110 Rosny-sous-Bois
- Du mardi au samedi, de 9 h à 19 h
- 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
- Mercredi de 14 h à 20 h  
Jeudi, vendredi et samedi de 10 h à 20 h  
Ouvert plus tard les soirs d'événements.
- 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 ses idées. Le Tilia est une association de bonne volonté, vous y êtes les bienvenus si vous souhaitez devenir bénévole.*

- 📍 Centre Commercial des Tilleuls  
Allée Viollet-le-Duc - 93150 Le Blanc-Mesnil
- 📅 Mardi, mercredi et jeudi  
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h (jours d'ateliers),  
vendredi de 7 h à 15 h (jour de cuisine et de vente d'un repas  
du monde) et samedi de 13 h 30 à 17 h (jour d'ateliers)
- 🔒 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

## MON AMIE LA ROSE



*Un espace buvette dans un esprit salon de thé avec une offre de petite restauration où le maître mot est le « fait maison ». C'est le lieu idéal pour faire une pause. On peut y déguster de succulentes gourmandises (desserts, pâtisseries, encas salés) et profiter de la magnifique vue sur l'Étang de Savigny.*

- 📍 Buvette de l'étang de Savigny - Parc départemental du Sausset,  
avenue Raoul-Dufy - 93600 Aulnay-sous-Bois
- 📅 Ouvert du mercredi au dimanche.  
Horaires variables selon la saison, consulter le site [ssd.fr/parcsinfo](http://ssd.fr/parcsinfo).
- 🔒 Par téléphone : 06 25 09 72 88  
Par mail : [contactmonamielarose@gmail.com](mailto:contactmonamielarose@gmail.com)
- ♿ 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.*

- 61 rue Victor-Hugo - 93500 Pantin
- Ouvert du lundi au samedi, midi et soir
- Par téléphone : 01 48 91 31 97
- Par mail : [contact@lerelaisrestauration.com](mailto: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 Guilands  
14 rue de l'Épine Prolongée - 93170 Bagnolet
- De fin novembre à avril, le samedi et dimanche : 12 h-17 h
- Par téléphone : 06 15 12 69 98
- Par mail : [buvetteduparc@gmail.com](mailto:buvetteduparc@gmail.com)

## RESTAURANT 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

- Tous les jours, du lundi au vendredi, de 11 h à 17 h
- Ateliers culinaires anti-gaspi : un jeudi sur deux, de 18 h à 19 h 30 à prix libre
- Par téléphone : 07 66 88 03 52
- Parkings avec des places PMR
- Tarif : 4 € entrée-plat ou plat-dessert.
- Ateliers culinaires anti-gaspi : 1 jeudi / 2 de 18 h à 19 h 30.
- Prix libre.

## 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.*

- Par téléphone : 06 75 69 63 57

## ATELIER TAÏ CHI

- Centre Jean-Lurçat, 4 place du Marché - 93100 Montreuil
- Tous les jeudis de 10 h 45 à 12 h

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

- Centre Mendès-France, 59 rue de la Solidarité - 93100 Montreuil
- Tous les samedis de 10 h 45 à 12 h

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

- Centre Mendès France, 59 rue de la Solidarité - 93100 Montreuil
- Tous les vendredis de 14 h 30 à 16 h

## LA MAISON MONTREAU



*La Maison Montreau est une auberge culturelle et solidaire située dans le Parc Montreau à Montreuil qui met en valeur les talents et savoir-faire locaux. La Maison Montreau abrite un petit hôtel (chambres doubles, simples ou familiales), une buvette ouverte du lundi au samedi, et la cantine Baluchon qui propose des repas gourmands et à petit prix les midis. La Maison Montreau accueille aussi une bibliothèque participative, et des animations pour petits et grands, autour du développement durable, du bien-être et de l'éveil artistique (jeux de société, concerts, yoga, projections, ateliers anti-gaspi, etc.)*

- Parc de Montreau, 31 boulevard Théophile-Sueur - 93100 Montreuil
- Du lundi au samedi de 10 h à 20 h
- Par téléphone : 01 49 35 51 03
- Par mail :  
bonjour@lamaisonmontreau.fr
- Accessible aux PMR

### AVANTAGE IKARIA

*Une boisson achetée =  
une deuxième boisson offerte  
10 % de réduction  
sur les menus du midi*

## 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
- Chauffe publique du four à pain tous les 4<sup>e</sup> dimanches du mois (hors juillet-août). De 10 h à 17 h ou de 12 h 30 à 17 h



Libre.

Renseignements par mail : [contact@salutlesco-pains.org](mailto:contact@salutlesco-pains.org)

Par téléphone : 06 10 18 81 47

Sur internet : [www.salutlesco-pains.org](http://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
- Toute l'année, de 9 h à 18 h, demande à effectuer maximum 3 jours avant pour les demandes ponctuelles
- Par téléphone : 01 48 21 17 28
- Par mail : [velo@rqstains.com](mailto:velo@rqstains.com)
- VÉLO COURSIER : 7 € pour < 2 km - 9 € pour < 5 km - 15 € < 8 km
- VÉLO CARGO/TRIPOORTEUR : 11 € pour < 2 km - 16 € pour < 5 km - 21 € pour < 8 km

### AVANTAGE IKARIA

*Première livraison offerte  
20 % de réduction  
sur les livraisons ensuite*

## 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

## 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.

-  Toute l'année hors juillet-août
-  Par mail : jtaylor@uniscite.fr / Par téléphone : 06 63 98 29 94

## VISITES DE CONVIVIALITÉ

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. Vous pouvez également vous faire livrer à domicile.

-  Au domicile des seniors qui en font la demande

## 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<sup>e</sup> étage - 93390 Clichy-sous-Bois
-  Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h
-  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
-  Du lundi au jeudi, de 13 h 30 à 17 h 30
- Vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30
-  Par téléphone : 01 58 34 69 88
-  Gratuit
-  Accessible aux PMR (locaux en rez-de-chaussée)

## CCAS MONTREUIL

### ANIMATIONS INTERCULTURELLES

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.

-  Salle des fêtes de la Mairie, Place Jean Jaurès - 93100 Montreuil
-  Accès libre / Par téléphone : 01 48 18 60 00

## THÉS DANSANTS

Thés dansants pour les seniors montreuillois et hors montreuillois de 60 ans et plus.

- 📅 Une fois tous les deux mois, hors période estivale.
- 💰 4 € pour les habitants de Montreuil, 6 € pour les habitants de Seine-Saint-Denis



### AVANTAGE IKARIA

*Un thé dansant gratuit dans l'année sur présentation de la carte Ikaria*

## 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<sup>er</sup> 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
- 📅 Tout au long de l'année. Renseignez-vous par téléphone pour obtenir la programmation complète.

- 📞 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.*

- 📍 Sur place, à l'accueil de la Maison des seniors
- 📞 Par téléphone : 01 43 88 22 11

## PARCOURS SANTÉ

Le parcours santé a pour but de préserver la santé des aîné-e-s, de prévenir la perte d'autonomie et d'éviter la surenchère des soins.

- 📍 Jardin de la maison des seniors
- 51 allée de Recy - 93390 Clichy-sous-Bois
- 📅 Selon le calendrier. Séance d'une heure
- 💰 Gratuit

## YOGA

Chaque jeudi matin, un cours d'une heure de yoga est proposé aux seniors de Clichy-sous-Bois.

- 📍 Centre social de l'Orange bleue
- 22 Allée Frédéric-Ladrette - 93390 Clichy-sous-Bois
- 📅 Jeudi matin hors vacances scolaires de 10 h15 à 11h15
- 💰 Gratuit

## 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
-  Du mardi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 18 h, le vendredi de 13 h à 18 h
-  Par téléphone : 01 41 52 47 50



**AVANTAGE IKARIA**

*Un cours d'essai gratuit au choix*

## 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
-  Consultez la programmation à venir près de chez vous et les contacts d'inscription sur le site [prif.fr](http://prif.fr) ainsi que sur la cartographie disponible sur [pourbienveillir.fr](http://pourbienveillir.fr).
-  Sur internet : [prif.fr](http://prif.fr) et [pourbienveillir.fr](http://pourbienveillir.fr)

## ATELIER « BIEN DANS SON ASSIETTE »

L'atelier encourage à adopter une alimentation équilibrée bénéfique pour garder la forme : réalisation de recettes, quels aliments privilégier, comment bien manger sans dépenser une fortune.

-  Gagny
-  Réunion d'information le 14 septembre puis séances du 28 septembre au 9 novembre

-  Sur réservation.  
Par téléphone : 06 49 21 75 26  
Par mail : [sonia.jamali@icfhabitat.fr](mailto:sonia.jamali@icfhabitat.fr)
-  Gratuit

## ATELIER BIEN SUR INTERNET

L'atelier permet de s'initier à l'informatique et à l'utilisation d'internet : prise en main d'un ordinateur/tablette, e-mails, démarches en ligne en toute sécurité, etc.

-  Bobigny
-  Séances du 2 novembre 2020 au 18 janvier 2021
-  Sur réservation.  
Par téléphone : 01 44 10 87 12  
Par mail : [estelle.galvan@mfp.fr](mailto:estelle.galvan@mfp.fr)
-  Gratuit

-  Saint Denis
-  Séances du 31 août au 2 octobre
-  Sur réservation.  
Par téléphone : 01 49 33 71 75  
Par mail : [ghani.saiki@ville-saint-denis.fr](mailto:ghani.saiki@ville-saint-denis.fr)
-  Gratuit

## WIMOOV

*Wimooov vous accompagne vers une mobilité durable, autonome et responsable, pour vous permettre d'améliorer votre quotidien et rester autonome et actif-ve le plus longtemps possible, par l'utilisation optimale des services de mobilité existants. Wimooov et l'association Aurore s'associent et proposent deux ateliers thématiques : mobilité personnelle, et déplacements en transports en commun.*

-  L'Épicerie Solidaire, 30 Rue de Saint Antoine - Bâtiment B2 - Montreuil

-  Atelier « vos déplacements en transports en commun »  
en lien avec l'association Aurore
-  Par téléphone : 06 16 84 14 30  
Par mail : epicerie@aurora.asso.fr
-  Gratuit

## FABRIQUE ARTISTIQUE ET NUMERIQUE

*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
-  Tous les mardis et tous les jeudis hors vacances scolaires
-  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.*

-  Jeudi : Château de Ladoucette,  
Parc de Ladoucette, rue Ladoucette, 93700 Drancy.
- Vendredi : Espace Avenir, 1 place de l'Amitié - 93700 Drancy.  
ou 21 square de la Libération à la Cité de la Muette - 93700 Drancy

-  Jeudi : de 13 h à 15 h  
Vendredi : de 10 h à 12 h ou de 18 h à 20 h
-  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

  
**AVANTAGE IKARIA**  
Tarif réduit à 40 €  
(au lieu de 55 €)

## UNIVERSITÉ PARTICIPATIVE INTER-ÂGES SEVRAN

*L'Université Participative Inter-âges ouvre les portes du savoir et de la connaissance à toutes et tous gratuitement. Quel que soit votre âge ou votre niveau d'études, venez échanger et cultiver votre esprit critique pour mieux comprendre le monde qui nous entoure grâce au cycle de conférences et aux ateliers. Sont aussi proposés, des cours de mise à niveau en français, de pratiques de l'anglais, mais aussi des ateliers de théâtre et d'informatique.*

-  17 rue Lucien-Sampaix - 93270 Sevrans
-  De septembre à juin
-  Par téléphone : 01 41 52 47 50  
Renseignement sur internet : ville-sevrans.fr/services-loisirs/  
apprendre-et-echanger/luniversite-participative-inter-ages
-  Gratuit

## 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. Gratuite, elle ne vit que de la curiosité de ses participant-e-s. La musique, l'art, l'Histoire, ou encore les sciences sont au programme du cycle de conférences.*

-  Hôtel de Ville - Place de la Libération - 93160 Noisy-le-Grand

- 📅 Toute l'année
- 🔒 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<sup>er</sup> étage)
- 📅 Toute l'année
- 🔒 Par téléphone : 01 48 50 53 22
- ✉ Par mail : educ.populaire@ville-bondy.fr
- 📍 Sur place : Hôtel de Ville – 1<sup>er</sup> étage

## UNIVERSITÉ POPULAIRE À 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·rice·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
- 📅 2019-2020 : une séance par mois, le mercredi. De 19 h à 21 h
- 🔒 Pas de réservation / Par téléphone 01 70 24 00 63
- 🌐 Sur internet : mc93.com/saison/universite-populaire-la-mc93



# PROGRAMME PARCS DÉPARTEMENTAUX

La programmation des parcs départementaux peut être modifiée en raison de la crise sanitaire. Merci de vous assurer de l'ouverture effective des parcs avant de vous déplacer. Retrouvez la programmation complète et renseignements sur [ssd.fr/parcsinfos](https://ssd.fr/parcsinfos). Le port du masque est obligatoire à partir de 10 ans (non fourni).

## PARC DE LA BERGERE

Tous les samedis et dimanche de 14h à 20h, du 18 juillet à fin août  
Profitez d'une programmation variée d'ateliers autour de trois thématiques : cuisine/jardinage, récup/réemploi et Street-art.  
*RDV à la Maison du parc. Inscription obligatoire sur : [exploreparis.com](https://exploreparis.com)*

## PARC GEORGE VALBON

Du 4 au 26 juillet, du mercredi au dimanche, de 14h30 à 19h  
LIRE AU PARC  
Profitez des nombreux livres mis à votre disposition et installez-vous pour un moment d'évasion et de détente. Ateliers gratuits à découvrir sur [ssd.fr/parcsinfos](https://ssd.fr/parcsinfos).

Du mercredi 15 juillet au vendredi 7 août  
ACTIVITÉS LUDIQUES ET SPORTIVES  
Les comités sportifs du Département vous invitent à trouver le sport qui vous conviendra le mieux !  
De plus, retrouvez chaque week-end, la ludothèque des enfants du jeu.  
*RDV sur la Circulaire et à la Maison Édouard-Glissant.*

Samedi 3 octobre à 19h  
SPECTACLE NOCTURNE  
Le Département vous invite le temps d'une soirée à un spectacle nocturne au parc départemental Georges-Valbon.

## PARC DU SAUSSET

Du 1er au 21 août, du lundi au vendredi entre 9h30 et 16h30  
VISITE DU CHAI DU SAUSSET  
Découvrez comment sont élevés vins et jus de fruits issus des vignes du parc.  
*RDV Centre technique du parc, parking de la Croix-St Marc, avenue Camille Pissarro à Aulnay-sous-Bois.  
Sur réservation uniquement au 01 71 29 20 80.*

Du 15 au 26 juillet, du mercredi au dimanche de 14h30 à 19h  
LIRE AU PARC  
Profitez des nombreux livres mis à votre disposition et installez-vous pour un moment d'évasion et de détente. Ateliers gratuits à découvrir sur [ssd.fr/parcsinfos](https://ssd.fr/parcsinfos).  
*RDV à la Maison du Sausset. Accès libre.*

## PARC JEAN MOULIN - LES GUILANDS

Du 4 au 26 juillet, du mercredi au dimanche, de 14h30 à 18h30  
LIRE AU PARC  
Profitez des nombreux livres mis à votre disposition et installez-vous pour un moment d'évasion et de détente. Ateliers gratuits à découvrir sur [ssd.fr/parcsinfos](https://ssd.fr/parcsinfos).  
La programmation résonnera autour du livre Pop-Up de l'autrice et illustratrice Elena Selena.  
*RDV à la Maison du parc. Accès libre.*

Du 4 au 31 juillet, du mercredi au dimanche, de 13h30 à 19h  
JARDIN LYRIQUE #3 :  
JARDINS, BERCEAUX DE CULTURE  
Pour la troisième année consécutive, Sequenza 9.3 habite l'espace du parc plus que jamais, en déconfinant la musique vivante et en proposant de nombreux ateliers de médiations et d'actions culturelles.  
*RDV à la Maison du parc.*

## PARC DEPARTEMENTAL DE LA HAUTE-ILE

Du 11 juillet au 23 août, les samedis et dimanches, de 13h à 17h.  
L'ARCHÉOSITE DE LA HAUTE-ILE  
L'Archéosite ouvre ses portes pour vous accueillir le week-end et découvrir l'archéologie.  
*RDV à l'entrée principale de l'Archéosite.*

## PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ÎLE-SAINT-DENIS

Tous les samedis, du 4 juillet  
au 29 août, de 10h à 12h

### MARCHE NORDIQUE

Pratiquez ce sport de plein air,  
pour une balade dynamique,  
qui vous procurera bien-être  
et détente.

*RDV à la Maison du parc.  
Inscription obligatoire.*

Du 4 au 26 juillet, du mercredi  
au dimanche de 14h30 à 18h30

### LIRE AU PARC

Profitez des nombreux livres mis  
à votre disposition et installez-vous  
pour un moment d'évasion  
et de détente. Les animations  
résonneront autour de l'œuvre  
de l'auteure Betty Bone.

*RDV à la Maison du parc.*

Jeudis 9, 16 et 23 juillet, de 10h à 12h

### ATELIER JARDIN

Le jardin pédagogique vous invite  
pour semer, tailler, arroser,  
pailler et prendre soin des plantes.

*RDV à la Maison du parc.  
Inscription obligatoire*

## PARC FORESTIER DE LA POWDRERIE

Du 8 juillet au 31 août  
NATURE INSOLITE

Au cœur du parc, découvrez  
une sélection des plus belles photos  
du concours « Nature insolite »  
proposée par le collectif des  
photographes de la LPO,  
et votez pour celle que vous préférez.

*RDV sur la pelouse du Pavillon Maurouard.*

Les 18 et 22 juillet de 15h à 17h,  
les 12 et 22 août de 9h30 à 12h

### DÉCOUVERTE

DE LA BIODIVERSITÉ DU PARC  
Découvrez les espèces animales  
et végétales peuplant le parc  
forestier de la Poudrerie.

*RDV à l'entrée principale du parc, allée E.  
Burlot à Vaujours. Inscription obligatoire.*

seine-saint-denis  
LE DÉPARTEMENT

# LE BEL ÉTÉ SOLIDAIRE DE LA SEINE-SAINT-DENIS

POUR CET ÉTÉ, LE DÉPARTEMENT  
VOUS A CONCOCTÉ UN COCKTAIL D'ACTIVITÉS...  
*Profitons-en ensemble, sans modération*

Retrouvez toutes vos activités sur [ssd.fr/LeBelEteSolidaire](https://ssd.fr/LeBelEteSolidaire)



# MÉDIATION 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](http://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 71 29 53 40

# ENGAGEMENT CITOYEN

- Adoptez des pratiques éco-responsables ..... 133
- Engagez-vous pour les autres sur votre territoire..... 136
- Logement intergénérationnel ..... 141



## 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
- 📅 Tous les 2 premiers samedis du mois, de 10 h 30 à 16 h 30
- 📞 Par téléphone : 07 69 39 89 96

### 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

### 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 !*

- 📍 La Prairie du Canal, 55 rue de Paris - 93000 Bobigny
- 📅 Le jeudi, pendant toute l'année de 10 h à 18 h

-  Libre
-  Accessible aux PMR

**AVANTAGE IKARIA**

2 € l'adhésion annuelle (au lieu de 5 €)  
Visite guidée du site et un plan offert

**FERME URBAINE**

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.

**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**

Des ateliers jardinage hebdomadaires animés par un formateur en jardinage bio, avec partage des légumes par les participant·e·s.

-  Mercredi : Centre socioculturel des marnaudes, de 15 h 30 à 16 h 30  
La Boissière, Cité Les Maillards, de 17 h à 18 h 30
- Samedi : Centre socioculturel du Pré Gentil, de 10 h à 12 h  
Cité Casanova, de 10 h 30 à 12 h 30
-  Hebdomadaires pendant la saison potagère, début avril - fin octobre
-  Libre

**360°SUD**

360° Sud a pour but le développement de la vie sociale et locale à travers l'action culturelle, artistique et citoyenne.

-  Avenue de Sévigné, Stade Roger-Caltot - 93390 Clichy-sous-Bois
-  Chaque mercredi de 14 h 30 à 17 h 30 et la première semaine des vacances scolaires tous les après-midis de 14 h 30 à 17 h 30
-  Libre

**ATELIERS D'AUTO-RÉPARATION DE VÉLO**

Bénéficiez de conseils pour apprendre à réparer vous-même votre vélo, ou engagez-vous en tant que bénévole. Voir le site internet pour davantage d'informations sur les autres activités proposées.

**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
-  Mardi (sauf 2<sup>e</sup> mardi du mois) de 19 h à 22 h - Jeudi de 19 h à 22 h  
Samedi (sauf 1<sup>er</sup> samedi du mois) de 14 h à 19 h
-  Libre

**ROSNYCYCLETES**

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
- 🔧 Atelier d'auto-réparation :
- au local de l'association : 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois, de 9 h 30 à 13 h
  - en pied d'immeuble : selon calendrier
- 📞 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
- ♿ Local accessible aux personnes à mobilité réduite.



## ATELIERS D'AUTO-RÉPARATION DE VÉLO

L'association vient d'obtenir un local et souhaite s'ouvrir à de nouveaux bénévoles pour aider à accueillir le public, présenter l'association, soutenir le lancement de l'atelier de réparation vélo et plus globalement participer à la promotion du vélo.

## 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 œuvrent 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
- 🔧 Tout au long de l'année scolaire
- 📞 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

*Petits Frères des Pauvres luttent contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous créons 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
- 📅 2 fois par mois (6 heures approx.)
- 📧 Par mail : [idf@parrainsparrille.org](mailto: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](mailto: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
- 📅 Toute l'année
- 📧 Par mail : [agirdtvo@wanadoo.fr](mailto:agirdtvo@wanadoo.fr)
- 📞 Par téléphone : 01 39 59 24 44

## LES COMPAGNONS BÂTISSEURS

*Les Compagnons Bâtisseurs 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'approprier son logement et son espace de vie.

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

📅 Toute l'année

🔒 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 -

Épinay-sur-Seine : 06 12 86 31 27 -

Villepinte : 06 21 56 04 55

♿ 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.

📅 Se renseigner par téléphone

🔒 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

📅 Se renseigner par téléphone

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

♿ Accessible aux PMR

## TOIT + MOI

*Le service numérique Toit+moi est une initiative de la Sécurité sociale française visant à répondre aux problématiques d'isolement des seniors et de logement des jeunes.*

📅 Toute l'année

🔒 Sur internet : [toitplusmoi.eu](http://toitplusmoi.eu)

## ACCUEIL D'UN·E JEUNE

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.

## 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.*

- 📅 Toute l'année
- 📞 Par téléphone : 06 16 85 66 94
- ✉ Par mail : a.grand@ensemble2generations.fr
- 🌐 Sur internet : ensemble2generations.fr

**AVANTAGE IKARIA**   
50 % de réduction  
sur la cotisation annuelle

## ACCUEIL D'UN·E JEUNE

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.

## 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.*

- 📅 Toute l'année
- ✉ Par mail : contact@leparisolidaire.fr
- 📞 Par téléphone : 01 42 27 06 20
- 🌐 Sur internet : leparisolidaire.fr

**AVANTAGE IKARIA**   
De 30 € à 50 € de réduction  
selon la formule  
de cohabitation choisie

## ACCUEIL D'UN·E JEUNE

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.

## TROCTACHAMBRE

*Troctachambre est une plateforme collaborative dédiée au logement intergénérationnel.*

- 📅 Toute l'année
- 📞 Par téléphone : 06 03 22 15 87
- ✉ Par mail : contact@troctachambre.com
- 🌐 Sur internet : troctachambre.com

**AVANTAGE IKARIA**   
50 % de réduction sur votre  
première mise en relation

## ACCUEIL D'UN·E JEUNE

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.

## ÉCHANGE DE CHAMBRE

Echange de chambre contre chambre pour les seniors ayant encore des enfants étudiants à la maison lesquels auraient besoin de changer de ville pour continuer leurs études.



# 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](http://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](http://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](http://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 11h 30 au 8-22 rue du chemin vert à Bobigny.

Tél. : 01 43 93 86 86

@ : [forfaitamethyste@seinesaintdenis.fr](mailto:forfaitamethyste@seinesaintdenis.fr)  
[www.seine-saint-denis.fr](http://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<sup>er</sup> mai), de 6 h à minuit. Le tarif varie en fonction de la distance.

### Pour plus d'informations :

[www.pam93.info](http://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](http://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](http://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](mailto:senioridf@wimoov.org).

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

## AUBERVILLIERS

|   |     |
|---|-----|
| BOXING BEATS  | 18  |
| CINÉMA LE STUDIO  | 86  |
| COLLECTIVE  | 105 |
| CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL AUBERVILLIERS-LA COURNEUVE | 47  |
| LES LABORATOIRES D'AUBERVILLIERS                                | 42  |
| THEATRE DE LA COMMUNE   | 35  |

## AULNAY-SOUS-BOIS

|   |     |
|---|-----|
| AS KARTING  | 24  |
| LE CREA   | 72  |
| LE NOUVEAU CAP                                    | 41  |
| MON AMIE LA ROSE                                  | 106 |
| THÉÂTRE ET CINÉMA JACQUES PREVERT                 | 36  |
| VFAR-VIGNERONS FORMATEURS ANIMATEURS RÉALISATEURS | 98  |

## BAGNOLET

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| ASG BAGNOLET                  | 10  |
| CANTINE BUVETTE « CHEZ NOUE » | 108 |
| LE SAMOVAR                    | 49  |
| THÉÂTRE LE COLOMBIER          | 31  |

## BOBIGNY

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| AC BOBIGNY 93 RUGBY             | 19  |
| ARCHIVES DÉPARTEMENTALES        | 66  |
| LA SAUGE                        | 133 |
| LIBRES & GONGLÉ.E.S             | 21  |
| MC93                            | 34  |
| UNIVERSITÉ POPULAIRE DE LA MC93 | 120 |

## BONDY

|                     |     |
|---------------------|-----|
| AS BONDY            | 7   |
| LA FERME CAILLARD   | 101 |
| UNIVERSITÉ AVERROES | 120 |

## CLICHY-SOUS-BOIS

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 360° SUD                         | 135 |
| ATHLETIC CLUB                    | 12  |
| COMPAGNIE LA FONTAINE AUX IMAGES | 53  |
| MAISON DES SAGES                 | 112 |
| MAISON DES SENIORS DU CCA        | 115 |

## DRANCY

|                       |   |
|-----------------------|---|
| ARTS ET SPORTS DRANCY | 9 |
|-----------------------|---|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ASD-JAD TENNIS DRANCEEN     | 16  |
| ASSOCIATION SCIENCE OUVERTE | 118 |
| MEMORIAL DE LA SHOAH        | 56  |

## EPINAY-SUR-SEINE

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ARCHÉOLOGIE | 64  |
| CLUB SENIOR D'EPINAY-SUR-SEINE     | 113 |
| PÔLE MUSICAL D'ORGEMONT            | 77  |
| SAISON CULTURELLE DE LA VILLE      | 55  |

## GOURNAY-SUR-MARNE

|                       |    |
|-----------------------|----|
| AU FIL DE L'EAU       | 97 |
| MUSÉE EUGÈNE CARRIÈRE | 58 |

## LA COURNEUVE

|   |     |
|---|-----|
| ASJC LA COURNEUVE   | 7   |
| CENTRE EQUESTRE DEPARTEMENTAL                                   | 22  |
| CINÉMA L'ÉTOILE   | 87  |
| CONSERVATOIRE A RAYONNEMENT REGIONAL AUBERVILLIERS-LA COURNEUVE | 47  |
| LACOMS SPORT  | 11  |
| HOUDREMONT, CENTRE CULTUREL LA COURNEUVE & MAISON DES JONGLAGES | 52  |
| PÔLE SUP'93   | 47  |
| WIMOOV  | 117 |

## LE BLANC-MESNIL

|   |     |
|---|-----|
| BLANC-MESNIL SPORT HALTEROPHILIE ET MUSCULATION | 15  |
| DEUX PIÈCES CUISINE                             | 75  |
| LE TILIA  | 106 |
| THÉÂTRE DU BLANC-MESNIL                         | 38  |

## LE BOURGET

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| LA CAPSULE                    | 84 |
| MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE | 62 |

## LE PRE-SAINT-GERVAIS

|                   |    |
|-------------------|----|
| LE MYSTÈRE BOUFFE | 50 |
|-------------------|----|

## LIVRY-GARGAN

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| GOLF DÉPARTEMENTAL DE LA POWDRERIE | 17 |
| LACOMS SPORT                       | 11 |

## MONTFERMEIL

|                      |    |
|----------------------|----|
| LES ATELIERS MEDICIS | 85 |
| MYNOS SPORT SANTE    | 14 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>MONTREUIL</b>                                 |     |
| ASSOCIATION AURORE                               | 102 |
| CCAS DE MONTREUIL                                | 113 |
| CYCLOTOURISME 93                                 | 22  |
| LA MAISON MONTREAU                               | 110 |
| LA MAISON POPULAIRE                              | 46  |
| LA MÔME  | 109 |
| LE FAIT TOUT                                     | 104 |
| LES INSTANTS CHAVIRES                            | 77  |
| LES MAINS DANS LES NUAGES                        | 15  |
| MUSÉE DE L'HISTOIRE VIVANTE                      | 59  |
| NOUVEAU THÉÂTRE DE MONTREUIL                     | 33  |
| PÉRIPHÉRIE                                       | 83  |
| POINT D'ÉMERGENCE                                | 14  |
| SALON DU LIVRE ET DE LA PRESSE JEUNESSE          | 82  |
| SALUT LES CO-PAINS / LE FOUR A PAIN DE MONTREUIL | 110 |
| VIVRE À VELO EN VILLE                            | 20  |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>NEUILLY-SUR-MARNE</b>           |    |
| AU FIL DE L'EAU                    | 97 |
| ARCHÉOSITE DU PARC DE LA HAUTE-ÎLE | 64 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>NOISY-LE-GRAND</b>     |     |
| AU FIL DE L'EAU           | 97  |
| UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE | 119 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>NOISY-LE-SEC</b>   |    |
| LA GALERIE            | 56 |
| THÉÂTRE DES BERGERIES | 33 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>PANTIN</b>                                 |     |
| BANLIEUES BLEUES                              | 78  |
| CND - CENTRE NATIONAL DE LA DANSE             | 72  |
| CNEAI - CENTRE NATIONAL ÉDITION ART ET IMAGE  | 84  |
| FESTIVAL COTE COURT                           | 82  |
| DANSE DENSE                                   | 80  |
| LA CYCLOFFICINE                               | 135 |
| LA NEF - MANUFACTURE D'UTOPIES                | 49  |
| LE RELAIS RESTAURATION                        | 108 |
| PARIS NAUTIQUE                                | 20  |
| THEATRE DU FIL DE L'EAU ET SALLE JACQUES-BREL | 37  |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>PARIS</b>          |    |
| LE MYSTÈRE BOUFFE     | 50 |
| THÉÂTRE LE MOUFFETARD | 39 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>PIERREFITTE-SUR-SEINE</b> |     |
| ASP PIERREFITTE              | 9   |
| CCAS PIERREFITTE             | 114 |

|   |     |
|---|-----|
| MAISON DU PEUPLE  | 114 |
| PIERREFITTE MULTI ATHLON VILLETANEUSE                                       | 10  |
| R.A.P.I.D (RÉGIE ASSOCIATIVE PIERRFITTOISE D'INSERTION ET DE DÉVELOPPEMENT) | 133 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>ROMAINVILLE</b>     |     |
| BALUCHON               | 112 |
| L'ANNEXE               | 44  |
| UN NEUF TROIS SOLEIL ! | 80  |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>ROSNY-SOUS-BOIS</b>            |     |
| CONSERVATOIRE FRANCIS POULENC     | 73  |
| FABRIQUE ARTISTIQUE ET NUMÉRIQUE  | 118 |
| L'OSTERIA                         | 104 |
| ROSNY POTAGERS                    | 134 |
| ROSNYCYCLETTES                    | 135 |
| THÉÂTRE ET CINÉMA GEORGES SIMENON | 44  |

|  |     |
|--|-----|
| <b>SAINT-DENIS</b>                             |     |
| ACADEMIE FRATELLINI                            | 48  |
| BASILIQUE DE SAINT-DENIS                       | 62  |
| CINÉMA L'ÉCRAN                                 | 86  |
| FESTIVAL DE SAINT-DENIS                        | 79  |
| LACOMS SPORT                                   | 11  |
| LA PETITE MAIN                                 | 38  |
| LE 6B  | 76  |
| MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE                      | 60  |
| SDUS TENNIS DE TABLE                           | 18  |
| THÉÂTRE GÉRARD PHILIPPE                        | 39  |
| UNITÉ D'ARCHÉOLOGIE DE LA VILLE DE SAINT-DENIS | 63  |
| ZONE SENSIBLE                                  | 100 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>SAINT-OUEN</b> |    |
| COMMUNE IMAGE     | 84 |
| ESPACE 1789       | 54 |
| USMA SAINT-OUEN   | 7  |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>SEVRAN</b>                       |     |
| GAIS LES SABLONS                    | 12  |
| SEVRAN SENIORS                      | 116 |
| UNIVERSITÉ PARTICIPATIVE INTER-ÂGES | 119 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>STAINS</b>               |     |
| RÉGIE DE QUARTIER DE STAINS | 111 |
| STUDIO THÉÂTRE DE STAINS    | 35  |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>TREMBLAY-EN-FRANCE</b>   |    |
| ESPACE JEAN ROGER CAUSSIMON | 41 |
| THÉÂTRE LOUIS ARAGON        | 36 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>VILLEMOMBLE</b>   |     |
| MYNOS SPORT SANTE  | 14  |
| VS-LOISIRS SANTE   | 13  |
| <b>VILLEPINTE</b>  |     |
| LE CERCLE D'ÉCHECS DE VILLEPINTE   | 19  |
| <b>VILLETANEUSE</b>  |     |
| PIERREFITTE MULTI ATHLON VILLETANEUSE  | 10  |
| <b>ANNET SUR MARNE (77)</b>  |     |
| COMITE DEPARTEMENTAL DE VOILE 93   | 24  |
| <b>PARTENAIRES INTERVENANTS SUR DE MULTIPLES VILLES DE SEINE-SAINT-DENIS</b> |     |
| AGIRABCD   | 139 |
| BIBLIOTHÈQUES DE SEINE-SAINT-DENIS   | 92  |
| CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE   | 130 |
| CENTRES SOCIAUX  | 128 |
| CINÉMAS - EST ENSEMBLE   | 88  |
| COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE                                   | 23  |
| CLUBS DE RANDONNÉE PEDESTRE  | 26  |
| DENSITÉ 93   | 74  |
| DISPOSITIF ACTE (ACCUEIL DES COLLEGIENS TEMPORAIREMENT EXCLUS)               | 137 |
| ENGAGEMENT VIE LOCALE  | 144 |
| ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS   | 141 |
| ESPACES DE MÉDIATION NUMÉRIQUE   | 126 |
| FRANCE PARRAINAGE  | 138 |
| GRANDS PARRAINS  | 139 |
| LE PARI SOLIDAIRE  | 142 |
| LE GRAND PARIS COMME NULLE PART AILLEURS                                     | 69  |
| LES COMPAGNONS BATISSEURS  | 140 |
| LES VISITES DU MOIS  | 68  |
| LIBRAIRIES INDEPENDANTES   | 90  |
| LPO ILE-DE-FRANCE  | 98  |
| MAAD93   | 79  |
| MOBILITE   | 148 |
| PARCS DEPARTEMENTAUX   | 122 |
| PARRAINS PAR MILLE   | 139 |
| PETITS FRERES DES PAUVRES  | 137 |
| PREVENTION RETRAITE ILE-DE-FRANCE (PRIF)                                     | 116 |
| RÉGIE DE QUARTIER DE STAINS  | 111 |
| TOIT+MOI   | 141 |
| TROCTACHAMBRE  | 143 |
| UNIONS DES DÉLÉGUÉS DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE                  | 136 |
| UNIS-CITE  | 112 |
| WIMOOV   | 117 |

## 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](mailto: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.

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

[SSD.FR/IKARIA](https://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 0 800 710 893**

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