

SEMAINE BLEUE du 2 au 8 octobre 2023



« Vieillir
ensemble,
une chance
à cultiver ! »

Dans le cadre de la semaine nationale des retraité·e·s et des personnes âgées, venez partager les ateliers et les animations, de l'édition 2023 de la Semaine Bleue : Ateliers numériques, loto, fabrication de cosmétique bio, thé dansant...



Léa Desjours



L.D.

Inscription cadeaux de fin d'année

Lundi 9 octobre
à la Maison Marcel-Paul
9h-12h et 13h30-16h30

Jeudi 12 octobre
à la boutique des Quatre-Routes
9h-12h et 13h30-16h30

Distribution des cadeaux de fin d'année

Les dates vous seront communiquées lors des inscriptions

AU SOMMAIRE

P. 2 : Activités permanentes

LA SEMAINE BLEUE / Les matinées du numérique / Fabrication cosmétique bio / Repas partagé et Loto intergénérationnel / Thé dansant.

P. 3 : Les animations

Karaoke / Repas comorien / La banane dans tous ses états.

P. 4-5 : Les ateliers

À la découverte des arbres du parc / Groupement bien vieillir IDF / Achats en ligne / Création d'adresses mail / Stages créatifs sur ordinateur / Création d'un album photo.

P. 6-7 : Sortir et découvrir

Avec le Centre culturel Jean-Houdremont / Prévention diabète.

P. 8 : Le numérique

Le multimédia.

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Cours de français	9h30 – 11h30		9h30 – 11h30		
Arts plastiques*					14h – 16h
Dessin	14h – 16h				
Couture				9h30 – 11h30	
Tricot					14h – 16h
Chorale du Chœur de l'Amitié				9h – 11h	
Jeux de société			14h – 16h		
Loto du Club Automne				13h30-16h30	
Loto du Club Cachin		13h30 – 16h30 un mardi sur deux			
Café Marcel-Paul					9h – 10h15
Pétanque		10h – 12h			10h – 12h
Piscine Aqua Bien-être	12h45-13h30				
Danse Country Mme Labrousse			13h30 – 14h30		
Groupe de marche**			10h		
Réveil musculaire	9h15 – 10h				10h15 – 11h
Tennis de table	13h30 – 17h				13h30 – 17h

*Hors vacances scolaires ** Selon la météo



du 2 au 8
octobre
2023

«Vieillir ensemble, une chance à cultiver !»

Face aux enjeux de la transition démographique, il s'agit de faire vivre la conviction selon laquelle, vieillir ensemble est une chance. La semaine bleue veut avant tout promouvoir la contribution que tous les seniors peuvent apporter à la société, quel que soit leur âge, leur état de santé ou leur niveau d'autonomie.

LES MATINÉES DU NUMÉRIQUE



Découvrez comment réaliser des démarches en ligne, des photos avec un smartphone avant de les partager.
Informations à l'accueil de la Maison Marcel-Paul.

REPAS PARTAGÉ ET LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL



Un repas partagé sera organisé avec une classe de l'école Paul-Doumer, il sera suivi du traditionnel loto du club automne qui accueillera les élèves à l'occasion de la semaine bleue.

Jeudi 5 octobre à 12h, à la Maison Marcel-Paul

FABRICATION COSMÉTIQUE BIO



La maison Marianne invitera les adhérents de la maison Marcel-Paul à fabriquer ces cosmétiques bio. Ce temps d'échange privilégié permettra aux adhérent-e-s des deux structures de faire connaissance autour d'un atelier manuel.

Au salon Barbara de la maison Marianne.

Mardi 3 octobre, rendez-vous à 13h45 à la Maison Marcel-Paul ou 14h à la maison Marianne.

THÉ DANSANT



Lieu de culture et de création, le Centre culturel est implanté au cœur du quartier des 4000 de La Courneuve. L'équipe vous fera découvrir l'envers du décor de ce lieu emblématique lors d'une visite à l'occasion de la semaine bleue. Celle-ci sera suivie d'un thé dansant pour un moment festif.

Vendredi 6 octobre au Centre culturel Jean-Houdremont

13h30 à 14h30 : visite

14h30 - 16h30 : thé dansant intergénérationnel

Tous les ateliers ont des places limitées et nécessitent une inscription

KARAOKÉ



Léa Desjours

Les vendredis
- 20 octobre,
- 24 novembre,
- 22 décembre
à 14h à la Maison Marcel-Paul

REPAS COMORIEN



D.R.

Préparé par la plateforme des associations comoriennes du 93
Venez découvrir des spécialités de la cuisine comorienne
Mardi 7 novembre à 12h à la maison Marcel-Paul

Participation : 10€ à donner directement à l'association



LA BANANE DANS TOUS SES ÉTATS



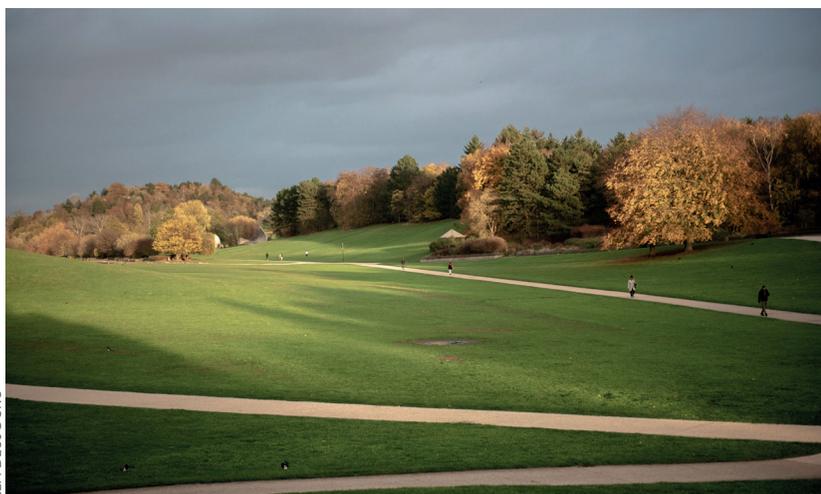
ISTOCK

Dans le cadre de la Semaine du Goût, l'association Kreyol animera un atelier sur le thème de la banane des Antilles.

Mercredi 11 octobre à 14h à la Maison Marcel-Paul



À LA DÉCOUVERTE DES ARBRES DU PARC



LEA DESJOURS

Venez découvrir les secrets des arbres du parc George-Valbon. Savoir reconnaître les différents arbres et partir à la découverte du patrimoine du parc départemental. Cet atelier est proposé par un chargé d'animation.

Mercredi 18 octobre, rendez-vous à 9h à la Maison Marcel-Paul ou à 9h30 à l'entrée Monjoie.

GROUPEMENT BIEN VIEILLIR IDF (Prévention retraite Île-de-France)



Une journée de prévention des chutes sera organisée le 16 octobre en présence d'un médecin spécialisé dans les activités physiques adaptées. Une conférence « la chute et l'avancée en âge » sera proposée le même jour.

Cette journée sera suivie de 6 séances d'ateliers d'activités physiques adaptées pour les personnes identifiées comme étant à risque de chutes.

Les Lundis 6, 13 et 27 novembre / les lundis 4 et 11 décembre.

CRÉATION D'ADRESSES MAIL



Nous l'avons tous constaté, désormais « tout se passe sur Internet ». Même si ce n'est pas totalement vrai, il est facile de vite se sentir dépassé par la dématérialisation de nos démarches. La première étape nécessaire est d'avoir une adresse mail. La médiatrice multimédia vous aidera à la créer et vous montrera les fonctions de base. Vous pouvez assister à cet atelier si vous disposez d'un appareil numérique qui peut se connecter à internet, que ce soit un ordinateur, un smartphone ou une tablette.

Vendredi 10 novembre à 14h à la Maison Marcel-Paul

ACHATS EN LIGNE



Vous aimeriez acheter des objets et/ou des services en ligne mais vous n'osez pas sauter le pas ? Il est normal d'être réticent, surtout quand on ne connaît pas le fonctionnement et que l'on a peur de se faire avoir... la médiatrice multimédia

vous présentera les éléments auxquels porter attention lorsque l'on souhaite acheter en ligne, pour le faire sereinement et en toute sécurité.

Vendredi 15 décembre à 14h à la Maison Marcel-Paul

STAGES CRÉATIFS SUR ORDINATEUR

Vous pouvez apporter votre propre ordinateur ou utiliser l'un de ceux mis à disposition

CRÉATION D'UN ALBUM PHOTO



Vous avez des photos à ne plus savoir qu'en faire ? Vous en avez sur votre téléphone, sur votre ordinateur... on vous apprendra comment, sur l'ordinateur, faire de vos photos préférées un album photo totalement personnalisé.

Ce stage aura lieu pendant les vacances de décembre. Information auprès de l'accueil de Marcel-Paul.

AVEC LE CENTRE CULTUREL JEAN-HOUDREMONT



DR

Cette année encore, le centre culturel de la ville et la Maison Marcel-Paul s'associent pour vous proposer de belles activités à découvrir chaque trimestre

dans votre journal. *Mamie elle fait que des pulls blancs parce que la neige lui manque - Cie* Le bel après minuit.

Un spectacle de théâtre d'objets/marionnettes sur le lien entre les générations.

C'est l'histoire du Petit qui nous parle de sa grand-mère et nous raconte sa vie. Une histoire de fil, de tissage, de nœuds, de ce qui se transmet de parents à enfants... Une histoire à plusieurs voix, celle du Petit et celles de tous les objets qui l'entourent et qui racontent avec lui. Tous les éléments sont là, il ne nous reste qu'à suivre le fil...

Une classe d'enfants de La Courneuve sera également invitée à découvrir le spectacle pour partager ce moment avec vous !

Vendredi 8 décembre à 14h30, à la Maison Marcel-Paul

PRÉVENTION DIABÈTE



ISTOCK

Un stand de dépistage du diabète par les médecins du Centre municipal de santé sera présent à la Maison Marcel-Paul.

Son objectif : faire connaître cette maladie chronique, sa prise en charge et surtout les moyens de la prévenir.

Lundi 9 octobre aux horaires d'ouverture de la Maison Marcel-Paul.

MULTIMÉDIA



ISTOCK

La Maison Marcel-Paul vous propose des cours multimédias. Il existe plusieurs types de cours : la pratique de l'ordinateur, l'utilisation du smartphone, et de la tablette.

Ces cours sont ouverts à tous dans la limite des places disponibles et s'étalent sur une dizaine de séances.

Une réunion de présentation aura lieu le **11 octobre à 10h** pour une reprise des cours la semaine suivante. Les inscriptions se feront lors de la réunion.

ACCÈS LIBRE

Si vous avez besoin d'un ordinateur avec Internet, la salle informatique est disponible en accès libre le vendredi. **Le matin, cet accès sera encadré.**



En raison d'une forte affluence sur les sorties, mise en place d'une nouvelle organisation : Pré-inscription aux sorties et confirmation de votre inscription par l'équipe de la Maison Marcel-Paul dix jours avant la sortie.

EN CAR

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE NATIONALE DE SAINT-GERMAIN-EN-LAYE



Le château, aujourd'hui écrin du musée d'Archéologie nationale, hier résidence royale, vous dévoilera son histoire depuis le Moyen Âge jusqu'à sa transformation en musée des Antiquités nationales par Napoléon III au XIX^e siècle. Cette visite vous permettra également de découvrir la vie de nos ancêtres à travers les collections du Néolithique jusqu'à la fin de l'indépendance gauloise. Laissez-vous surprendre par les richesses techniques, humaines et artistiques de ces femmes et de ces hommes du passé ...

Vendredi 17 novembre, rendez-vous à 9h à la Maison Marcel-Paul

ISTOCK

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Prévoir des titres de transport.
La participation varie en fonction de la destination.

MUSÉE BOURDELLE À MONTPARNASSE



Intimité de l'appartement de Bourdelle où le sculpteur vécut et travailla, majesté du Grand Hall des plâtres à la lumière diffuse, épure audacieuse de l'extension moderne - le visiteur découvre le parcours d'une vie et d'une œuvre, suit à son rythme les incessantes recherches stylistiques et plastiques du sculpteur visionnaire.

Visite d'1h30 commenté par une conférencière

Les mardi 17 octobre et 21 novembre, rendez-vous à 12h45 à la gare RER La Courneuve-Aubervilliers

Participation : 3 €

DR

MUSÉE DE LA VIE ROMANTIQUE



Le musée de la Vie romantique est situé dans le quartier de la Nouvelle Athènes du 9^e arrondissement de Paris. Il est installé dans l'hôtel Scheffer-Renan, ancienne demeure du peintre d'origine hollandaise Ary Scheffer et foyer d'inspiration romantique durant la première partie du XIX^e siècle .

Mardi 12 décembre, rendez-vous à 13h à la gare RER La Courneuve-Aubervilliers

Participation : 2€

DR

#PRÉVENTION

Venez tester votre équilibre !



Date

16 Octobre 2023



Horaires

De 09:00 à 17:00



Lieu

Maison Marcel Paul
77 avenue de la république
93120 LA COURNEUVE



De 9h à 17h

Évaluation de votre équilibre

En présence d'un professionnel en activités physiques adaptées

De 14h à 16h

Conférence "la chute et l'avancée en âge"

Animée par un médecin gériatre

Grâce aux tests, évaluez votre risque de chute afin d'obtenir des recommandations personnalisées (activités, aménagement du logement, ...) et d'accéder aux prochains ateliers pour améliorer votre équilibre.



Dates des prochains ateliers :

Le lundi de 10:15 à 11:45

6,13,20,27 Novembre 2023
4,11 Décembre 2023

Informations et inscriptions :
prevention@bienvieillir-idf.org
07 57 00 71 10

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT

