

🏠 77, avenue de la République - 93120 La Courneuve ☎ 01 43 11 80 62 (63) - 06 46 05 21 49
✉ maison.marcel.paul@lacourneuve.fr 📺 /groupe/maisonmarcelpaul93

Le Banquet, le moment festif du début d'Année !



Il se déroulera jeudi 8 et vendredi 9 février 2024
au gymnase Antonin-Magne (34 Rue Suzanne-Masson)

AU SOMMAIRE

P. 2 | Activités permanentes

Près de dix-sept activités permanentes, vous sont proposées. Vous trouverez sûrement une activité à votre goût.

P. 3 | Les animations

Venez découvrir les différentes animations: chants, danse, repas et moments partagés le tout dans la convivialité.

P. 4-5 | Les ateliers

Utiliser l'application calendrier, se protéger des arnaques, réviser le code de la route, écrire sur ses souvenirs, observer les oiseaux ou s'exercer à la musicothérapie... ces ateliers seront l'occasion d'apprendre et d'échanger.

P. 6-7 | Sortir et découvrir

Visitez la manufacture de Sèvres ou le château de Champs-sur-Marne lors d'une sortie en car. Trois escapades parisiennes pour découvrir ou redécouvrir le musée du Louvre, le musée de la vie romantique et le musée de la Libération.



Pour participer aux activités, il suffit d'avoir 60 ans, être retraité-e ou sans activité et avoir sa carte d'adhésion à la Maison des seniors Marcel-Paul.

Bonne Année

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	
Belote			14h – 16h		
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



La séance de réveil musculaire du lundi matin sera animée désormais par un entraineur du Flash.

Atelier chorégraphique et thé dansant intergénérationnel



Lundi 8 et mardi 9 janvier à 13h30, à la Comète

Le premier jour, une artiste de la compagnie « *Les enfants du paradis* » propose à tous les participant-e-s, adhérents de la maison Marcel-Paul et une classe de terminal du lycée Rimbaud, des chorégraphies d'ensemble à apprendre. Venez apprendre et répéter une ou des propositions chorégraphiques. Aucun prérequis pour la danse est nécessaire, bien entendu. Le lendemain, le "thé dansant" ouvert à tous-tes sera lancé par la restitution de la chorégraphie.



RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE 2023

Lundi 15 janvier à 14h, à la Maison des seniors Marcel-Paul.

Venez partager un moment convivial autour de la projection d'un film photos retraçant l'année 2023. N'hésitez pas à apporter vos spécialités sucrées à partager.

LA COMÈTE (Maison des pratiques artistiques en amateur)

Karaoke

Les vendredis 26 janvier - 16 février - 22 mars à 14h



Parce que chanter c'est bon pour le moral, venez participer au karaoké. Choisissez les chansons que vous souhaitez interpréter seul ou en groupe, que vous connaissiez les paroles sur le bout des doigts ou pas, au rythme de la bande son.

Chandeleur

Mardi 30 janvier à 14h, à la Maison Marianne



Entre les classiques au sucre, au chocolat, au miel, à la confiture et les plus élaborées, cette fête est l'occasion de partager un moment convivial et savoureux. Un atelier cuisine à ne pas manquer !

Repas nouvel an asiatique

Vendredi 23 février à 12h



Les adhérents de la Maison des seniors Marcel-Paul cuisineront pour nous faire partager un moment festif autour du nouvel an chinois. **Participation : 8,30€**

« Au bal, au bal masqué ohé ohé »

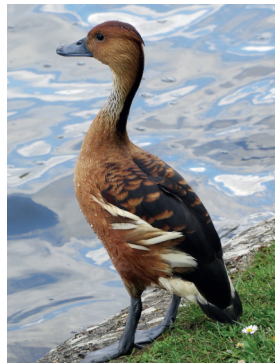
Vendredi 15 mars à 14h



La Maison des seniors Marcel-Paul fait son carnaval, venez danser toute l'après-midi dans vos plus beaux costumes. N'hésitez pas à apporter vos spécialités sucrées à partager.

À la découverte des oiseaux du parc

Mercredi 17 janvier, rendez-vous 9h30 à la Maison des seniors Marcel-Paul ou à 10h à l'entrée du centre équestre.



Venez découvrir les différentes espèces d'oiseaux à deux pas de la ville entre plans d'eau et lisières boisées dans le parc George-Valbon. Il abrite une grande diversité d'oiseaux que vous pourrez observer et apprendre à reconnaître au cours de cette balade. Cet atelier est proposé par la chargée d'animation du parc.

Utilisez votre application calendrier

Vendredi 19 janvier 10h



Vous vous inscrivez à des activités de Marcel Paul mais vous craignez d'oublier la date ? Un rendez-vous important approche mais vous voulez vérifier quand et où il a lieu ? Votre smartphone et/ou votre tablette possède une application calendrier permettant de les noter, avec de multiples fonctionnalités comme le rappel automatique.

Le code de la rue du piéton sénior

Mardi 20 février, de 14h à 16h



Sensibilisation sur les risques d'accidents sur la voie publique, règles à respecter, dangers majeurs, fragilités dues à l'âge : Le piéton sénior "Le code de la rue". Powerpoint et Quizz

Mémoires vives



Les mardis 16, 23, 30 janvier, 6, 27 février et 5 mars



Atelier d'écriture et de récits centré sur le thème du souvenir des moments importants vécus par les participant-e-s au cours de leur vie. Il s'adresse conjointement aux personnes dépendantes et à leurs aidants. Son but est de créer un podcast/feuilleton numérique mis en forme par un créateur sonore, disponible sur internet, rassemblant les souvenirs croisés collectés à l'écrit comme à l'oral, des participant-e-s. Un cycle d'atelier correspond à 6 séances de 2h, de 14h à 16h.

Protégez-vous des arnaques

Vendredi 2 février à 10h



SMS inquiétants, appels incessants et mails suspects ? Plus personne n'est à l'abri d'en recevoir. Lors de cet atelier, nous vous expliquerons le fonctionnement de cette pratique appelée « phishing » ou hameçonnage et, surtout, les bons réflexes à avoir pour ne pas tomber dans le panneau.

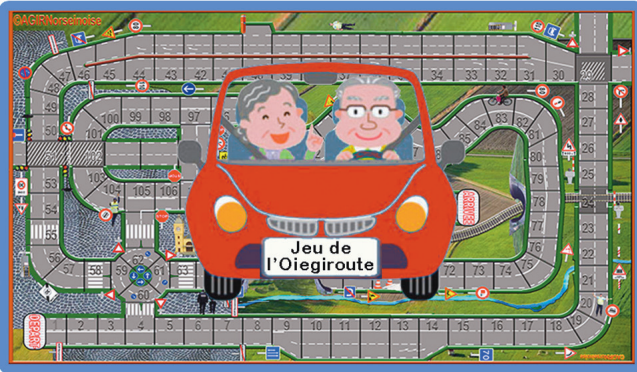


Tous les ateliers ont des places limitées et nécessitent une inscription

Jeu de l'Oieiroute

Mardi 13 février, de 14h à 16h

"LES SENIORS ET LA SECURITE ROUTIERE"

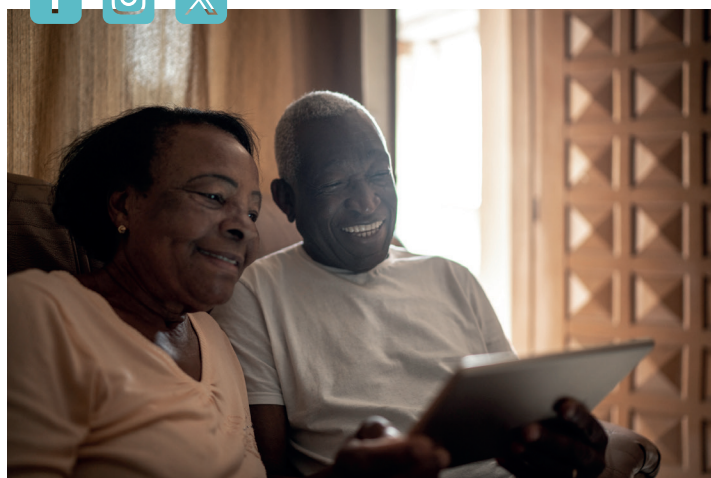


Jeu de l'oie collectif projeté sur grand écran
Pour une remise à niveau du code de la route
participative et ludique
Gratuit
Venez nombreux

Nous avons passé notre permis de conduire il y a 40 ou 50 ans ! Les règles de conduite ont changé, le code de la route a évolué. Le jeu de l'oieiroute participatif et ludique, adapté aux seniors permettra une remise à niveau sur grand écran. Quiz inclus.

Découvrez les réseaux sociaux

Vendredi 22 mars à 10h



Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram... les réseaux sociaux sont aujourd'hui utilisés par de plus en plus de personnes pour communiquer et diffuser des informations. Cette présentation a pour but de vous faire découvrir les réseaux sociaux, mais également vous aider à mieux les utiliser.

Musicothérapie sénior

Les mardis 12, 19, 26 mars, mardi 2 avril
 et le vendredi 5 avril de 15h15 à 16h15



« Mémoire, bien-être et lien social », un cycle de 5 séances d'ateliers d'une heure animées par un musicien professionnel expert senior vous est proposé.

- Exercices de respirations et étirements doux
 - Vocalises et travail de la voix
 - Exercices de mémorisation des paroles, de la mélodie et des caractéristiques des chants travaillés
 - Chant en groupe avec puis sans les textes
- Et pour finir ce cycle, une restitution en public lors de la dernière séance.

Le numérique multimédia

Une réunion de présentation aura lieu le lundi 12 février à 10h30. Les dates seront définies lors de la réunion. Les inscriptions au cours auront lieu au même moment.



La Maison Marcel Paul vous propose des cours multimédias. Il existe plusieurs types de cours : la pratique de l'ordinateur, l'utilisation du smartphone, celle de la tablette. Ces cours sont ouverts à tous dans la limite des places disponibles et s'étalent sur une dizaine de séance.

ACCÈS LIBRE

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

EN CAR

La manufacture de Sèvres

Jeudi 25 janvier rendez-vous à 9h à la Maison des seniors Marcel-Paul.



200 ans après sa création, le Musée national de céramique conserve une collection de référence de près de 50 000 œuvres, associant des chefs-d'œuvre de toutes les époques et de tous les pays à des œuvres contemporaines et à des créations de la Manufacture.

Participation : 2€

Château de Champs-Sur-Marne

Jeudi 14 mars rendez-vous à 9h à la Maison des seniors Marcel-Paul.



Construit au début du XVIII^e siècle, le château de Champs-sur-Marne s'inscrit aujourd'hui dans un vaste parc de 85 hectares dont la particularité est d'être un jardin mixte. Un « jardin à la française » avec une perspective de 900 mètres de long ponctuée de deux bassins et entourée de parterres de broderies, d'allées d'arbres taillés et de bosquets architecturés. Au fond du parc, un « parc à l'anglaise » se compose d'allées plus sinueuses qui serpentent à travers des prairies et des bosquets arrondis.

Repas à votre charge. Zone de pique-nique dans les jardins du château.

Participation : 6,50€

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Prévoir des titres de transport.

La participation varie en fonction de la destination.

Musée du Louvre

La date vous sera communiquée lors de l'inscription.



La date vous sera communiquée lors de l'inscription.

Avec plus de 500 000 œuvres stockées dans ses immenses réserves et 35 000 exposées au public, le musée du Louvre est le symbole du rayonnement culturel de la France. Dans ce lieu chargé d'histoire, des millions de visiteurs se pressent chaque année pour contempler certains des chefs-d'œuvre les plus prestigieux de l'art. Il y a toujours une bonne raison de venir au Louvre. Les œuvres du palais vous étonnent, vous invitent à rêver, à imaginer.

Musée de la vie romantique

Mardi 16 Janvier, rendez-vous à 13h à la gare RER La Courneuve-Aubervilliers



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.

Participation : 2€

Musée de la Libération

Vendredi 1^{er} mars, rendez-vous 13h à la gare RER La Courneuve-Aubervilliers



Pour le 75^e anniversaire de la Libération de Paris, le musée de la Libération de Paris – musée du général Leclerc – musée Jean Moulin a ouvert ses portes place Denfert-Rochereau.

Venez découvrir une page fondamentale de l'histoire de France au travers du parcours de deux hommes très différents, Jean Moulin et Philippe de Hauteclocque. Leur objectif commun ? La libération de la France dont la Libération de Paris est le symbole le plus fort.

Participation : 1€

GILLES POUX ET LA MUNICIPALITÉ
VOUS SOUHAITENT

UNE BELLE ANNÉE 2024

“ Libérez le potentiel de l'enfant
et vous transformerez le monde
avec lui.”

Maria Montessori



Service communication de La Courneuve | Elvire Stally | © Photo : Les Dajours | Graphisme : Delphine Bacri | Décembre 2023

lacourneuve.fr



laCourneuve