

Maison des seniors

Animations | Sorties | Activités

JAN. | FÉV. | MARS | AVRIL 2025 **Marcel-Paul**

LE BANQUET DES SENIORS – 13 ET 14 FÉVRIER 2025



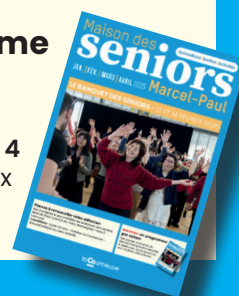
Pensez à renouveler votre adhésion à partir du mois de mars.

Conditions :

**Avoir 60 ans – Habiter La Courneuve
– être retraité(e) ou sans activité.**

**NOUVEAU : un programme
par saison**

Dès janvier, le journal de
Marcel-Paul paraîtra **tous les 4
mois** avec un programme aux
couleurs des saisons.



Édito du maire

Vous avez entre les mains le programme des activités proposées par la maison des seniors Marcel-Paul pour les quatre prochains mois. Elles sont nombreuses et diverses et nous y tenons parce que cela est nécessaire pour qu'un maximum d'entre vous s'y retrouve. Mais elles sont toutes guidées par l'envie de vous apporter un plus de bien-être dans un monde parfois inquiétant d'égoïsme. Elles se veulent des moments de détente, de rencontres, de découvertes, de passions et de vivre ensemble. La solidarité et l'émancipation qui animent l'équipe municipale n'ont pas d'âge.

Alors profitez de ces moments, poussez la porte de la maison des seniors Marcel-Paul, laissez-vous porter par une équipe d'agent.es de la municipalité à votre service. Vous pouvez compter sur leur dévouement.

Conception graphique : Farid Mahiedine | Service Communication | Décembre 2024 | N°2412-11054

SOMMAIRE

- P. 2 | Édito
- P. 3 | Les activités permanentes
- P. 4 | Les animations
- P. 5 | Les ateliers
- P. 7 | Sortir et découvrir
- P. 8 | Toutes nos activités

-  **HORAIRE D'OUVERTURE**
9h à 12h et 13h30 à 17h/Fermé le mardi matin
-  **77, avenue de la République**
93120 La Courneuve
-  **01 43 11 80 62 (63) - 06 46 05 21 49**
-  **maison.marcel.paul@lacourneuve.fr**
-  **sur**  **/groupe/maisonmarcelpaul93**

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cours de français	9h30-11h30		9h30-11h30		
Arts plastiques*					14h30-16h
Dessin	14h30 - 16h				
Couture				9h30-11h30	
Tricot					14h-16h
Chorale du Chœur de l'Amitié				9h-11h	
Belote			14h - 16h		
Jeux de société			14h - 16h		
Ateliers creatifs			9h - 12h		
Loto du Club Automne				13h30-16h30	
Loto du Club Cachin		13h30-16h30 un mardi sur deux			
Café Marcel-Paul					9h -11h
Pétanque		10h - 12h			10h - 12h
Piscine Aqua Bien-être	12h45-13h30				
Danse Country Mme Labrousse			14h - 16h30		
Groupe de marche**			10h		
Danse afro ***		14h - 15h			
Reveil musculaire proposé par le Flash ***	10h30 à 11h30				
Tennis de Table ***	13h30 - 17h				13h30 - 17h

*Hors vacances scolaires

** Selon la météo

***Reprise à la fin des travaux

Atelier chorégraphique et thé dansant intergénérationnel

Le lundi 27 et mardi 28 janvier

🕒 14h/16h30



«Le premier jour, une artiste des « Enfants du paradis » initiera les adhérents de Marcel Paul et les terminales du lycée Rimbaud à des chorégraphies d'ensemble. Aucun prérequis pour la danse est nécessaire, bien entendu. Le lendemain, «thé dansant» ouvert à tous·tes, lancé par cette restitution.»

Spectacle : Si Vénus avait su de la compagnie Nova

Vendredi 10 janvier

🕒 14h30



Comme l'an dernier, le centre culturel Houdremont se rendra à Marcel-Paul pour vous proposer Si Vénus avait su, de la compagnie Nova : une ode aux corps différents et à leur réparation, mêlant intime et politique pour ouvrir le dialogue.

📢
Le saviez-vous ?



Accès aux droits

Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives ?

CAF, aides sociales, retraite, sécurité sociale, ASPA, etc.)

Notre conseiller numérique est là pour vous accompagner tous les jeudis sur rendez-vous

Prenez rendez-vous dès maintenant à l'accueil de la Maison des seniors Marcel-Paul !

Sécurité sur internet

15, 22, 29 janvier – 5 février

🕒 9h30/11h30



4 séances de 2 heures :

- Conférence sur les risques d'Internet.
- Deux séances pratiques avec un jeu de société dédié.
- Une séance de questions/réponses et mise en pratique des bonnes habitudes.



Histoire(s) de mémoire !

21, 28 janvier – 4, 11 février – 4, 11 mars

🕒 14h/16h



HISTOIRE(S) DE MÉMOIRE ! propose un atelier d'écriture et de récits oraux pour explorer votre histoire personnelle : moments heureux en famille, à l'école, au travail ou entre amis, souvenirs de musique, plats partagés et voyages.



Prévention sur la perte de l'audition

Mercredi 19 février

🕒 Sur RDV



6 millions de Français souffrent de troubles auditifs. Et vous ? Difficultés en milieu bruyant ? Vous faites souvent répéter ? Votre télévision est trop forte ? Testez votre audition en 20 min avec Mission Audition. Prenez RDV à l'accueil !



Conférence pour l'amélioration des logements et prévention des chutes

Lundi 1^{er} avril

🕒 14h



Participez à notre conférence avec Agir Arrco et une ergothérapeute pour améliorer votre logement et prévenir les chutes. Conseils pratiques pour un quotidien plus sûr et adapté.



**LA SANTÉ N'EST PAS UNE OPTION,
C'EST UN DROIT !**

LA COURNEUVE LANCE SA MUTUELLE COMMUNALE



**Votre mutuelle moins chère,
plus simple, plus proche.**



Plus d'infos sur lacourneuve.fr





Château de Malmaison

Vendredi 24 janvier

🕒 9h00



Plongez dans l'histoire au musée-château de Malmaison, ancienne résidence privée de Napoléon Bonaparte et Joséphine, de 1799 à 1814. À une demi-heure de Paris ce lieu chargé d'histoire était leur refuge pour travailler et se détendre

Sortie en matinée

Rendez-vous en Mairie

Participation : 5€

Château de Maisons

Lundi 3 février

🕒 8h45



Découvrez le château de Maisons, chef-d'œuvre de François Mansart, symbole de la transition entre Renaissance et classicisme, idéalement situé entre la forêt de Saint-Germain et la Seine. Une des plus belles demeures du XVII^e siècle.

Sortie en matinée

Rendez-vous en Mairie

Participation : 2€

Musée Archea

Vendredi 14 mars

🕒 13h



Archéa, musée labellisé «Musée de France» à Louvres (Val-d'Oise), met en valeur le patrimoine archéologique. Si vous les souhaitez, prolongez votre visite avec un atelier de fabrication de fibule romaine.

Sortie l'après-midi

Rendez-vous en Mairie

Participation : 5€

Visite d'Auvers-sur-Oise

Lundi 28 avril

🕒 8h45



Découvrez Auvers-sur-Oise, charmant village qui inspira de nombreux artistes, dont Van Gogh. Visitez ses lieux emblématiques : l'église, la maison du docteur Gachet et le musée Daubigny. Une immersion unique dans l'histoire de l'art et la nature.

À la journée

Rendez-vous en Mairie

Participation : 9€

pique nique ou restaurants sur place

N'oubliez pas de vérifier le tableau d'affichage et votre boîte mail régulièrement, des sorties en transport peuvent être ajoutées.

JANVIER	
LES ANIMATIONS	
Spectacle à la Maison Marcel-Paul : <i>Si Vénus avait su</i> de la compagnie Nova	Vendredi 10 janvier – 14h30
Atelier chorégraphique et thé dansant intergénérationnel	Lundi 27 et mardi 28 janvier – 14h
LES ATELIERS	
Atelier « Sécurité sur internet »	Mercredi 15, 22 et 29 janvier – 9h30
Atelier « Histoire(s) de mémoire ! »	Mardi 21 et 28 janvier – 14h
LES SORTIES	
Visite du château de Malmaison	Vendredi 24 janvier – 9h
FÉVRIER	
LES ATELIERS	
Atelier « Sécurité sur internet »	Mercredi 5 février – 9h30
Atelier « Histoire(s) de mémoire ! »	Mardi 4 et 11 février – 14h
Atelier « Prévention sur la perte de l'audition »	Mercredi 19 février – 9h
LES SORTIES	
Visite du château de Maisons	Lundi 3 février – 8h45
MARS	
LES ATELIERS	
Atelier « Histoire(s) de mémoire ! »	Mardi 4 et 11 mars – 14h
LES SORTIES	
Visite du musée Archéa	Vendredi 14 mars – 13h
AVRIL	
LES ATELIERS	
Conférence pour l'amélioration des logements et prévention des chutes	Lundi 1 avril – 14h
LES SORTIES	
Visite d'Auvers-sur-Oise	Lundi 28 avril – 8h45

Tous les ateliers ont des places limitées et nécessitent une inscription. Désormais les inscriptions aux ateliers et aux sorties auront lieu les lundis, mardis et jeudis.