

## ACTIVITÉS PERMANENTES

MAISON

# Marcel-Paul

JUILLET  
AOÛT  
SEPTEMBRE  
2019

77, avenue de la République - 93120 La Courneuve Tél.: 01 43 11 80 62 (63)

### PING-PONG

- I Tous les mardis de 9h à 12h
- I Tous les vendredis de 14h à 17h

### DANSE COUNTRY

- I Tous les mercredis de 9h30 à 11h (pour les confirmés)
- I Tous les mercredis de 11h à 12h (pour les débutants)

### AQUA BIEN-ÊTRE

- I Tous les lundis à 14h à la Piscine Béatrice-Hess (sauf période de vacances scolaires - Reprise le 9 septembre)

### PÉTANQUE

- I Tous les mardis et vendredis de 10h à 12h au terrain de boules, rue du Général-Schramm

### ATELIER DESSIN ET PYROGRAVURE

- I Tous les lundis à 14h

### ATELIER ORIGAMI, TRICOT, CROCHET ET BRODERIE

- I Tous les matins

### RÉVEIL MUSCULAIRE

- I Tous les lundis à 9h (sauf pendant la période de La Courneuve plage du 6 juillet au 4 août)

### JEUX DE SOCIÉTÉ

- Tous les mercredis de 14h à 16h

## DU NOUVEAU À LA MAISON MARCEL-PAUL

Nous vous informons qu'une inscription annuelle est nécessaire. La fiche d'inscription dûment remplie (jointe au programme) et une cotisation de 5 euros par personne vous permettront de participer aux activités et séjours de la maison Marcel-Paul.

**À compter du 16 septembre 2019, les activités ne seront donc plus accessibles aux personnes non adhérentes.**



### LE SAVIEZ-VOUS

**Restaurant municipal** (2 mail de l'Égalité) :

Carte obligatoire / Règlement au début de chaque mois au pôle administratif Mécano.

**Transport seniors à mobilité difficile :**

Tous les mardis, jeudis et mercredis matins. Accompagnement chez le coiffeur, aux courses, au cimetière, aux activités et au restaurant municipal.

**Programme seniors :**

Disponible en janvier, avril, juillet et octobre à la maison Marcel-Paul, dans les Maisons pour tous et dans les boutiques de quartier. Vous pouvez aussi le recevoir par courrier électronique.

**Prévention des chutes et travail de l'équilibre :**

Les séances reprendront en octobre.

**Espaces extérieurs :** Tous les vendredis après-midi, nous vous proposons diverses animations, jardinage, aménagement, décoration.



# ANIMATIONS

## ACTION DE PREVENTION



**Jeudi 4 juillet à 10h**  
à la maison Marcel-Paul  
Informations sur les  
risques liés à la canicule.

## ATELIER CUISINE

**Vendredi 5 juillet** à la maison Marcel-Paul

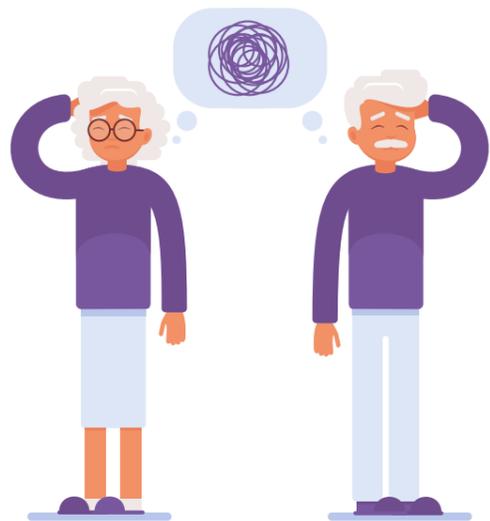


**Le matin :** préparation de plats avec des cuisiniers suivie d'une dégustation.

**L'après-midi :** quizz « *bien se nourrir* » animé par des diététiciens.

Avec *Silver fourchette* - Seine-Saint-Denis

**ATELIER MÉMOIRE** à la maison Marcel-Paul



Conférence « *Mémoire* » : **mercredi 3 juillet**  
Ouvert à tou.te.s.

Atelier « *Mémoire* » pour 15 personnes  
présentes à l'ensemble des dates ci-dessous :

**Les mercredis 10, 17, 24, 31 juillet**

**Les mercredis 7, 21, 28 août**

**Les mercredis 4, 11, 18, 25 septembre**

## LA COURNEUVE PLAGE 6 juillet au 4 août



**PETIT-DÉJEUNER** les lundis et vendredis à 9h30  
**GYM DOUCE** les lundis et vendredis à 10h  
**SOIRÉE ANIMÉE** vendredi 19 juillet à 20h.  
(sur inscription / Chacun apporte son pique-nique)

## PAUSE CAFÉ DE L'ÉTÉ

à 9h30 à la maison Marcel-Paul - **Les jeudis 11 et 25 juillet, 8 et 29 août, 5, 12 et 26 septembre.**  
L'occasion de partager un moment convivial.

**KARAOKÉ** à 14h à la maison Marcel-Paul

**Vendredi 26 juillet et vendredi 20 septembre**

## LE NUMÉRIQUE en juillet

à la maison Marcel-Paul  
L'association Delta 7 propose des ateliers d'initiation à l'outil numérique et d'utilisation de la tablette numérique. Deux demi-journées par semaine, les séances se dérouleront les lundis et mercredis, suivant votre niveau.

## CINÉ THÉ

à 14h au cinéma L'Étoile. Tarif - 2,5€



**Vendredi 5 juillet à 14h :** *Parasite* de Bong Joon Ho,  
(palme d'or au festival de Cannes 2019).

**Vendredi 30 août à 14h :**  
*La Femme de mon frère* de Monia Chokri.

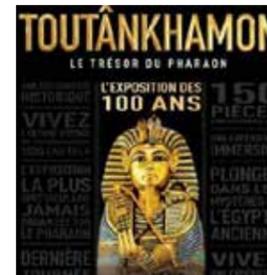
**Vendredi 27 septembre à 14h :**  
*Roubaix une lumière* de Arnaud Deplechin.

## CAPOEIRA

**Vendredi 16 août à 14h** à la maison Marcel-Paul  
Découverte de ce sport mêlant chants, instruments et mouvements

# SORTIES EN MÉTRO/RER

## TOUTÂNKHAMON



**Lundi 1<sup>er</sup> juillet**  
Rendez-vous à 9h30 au métro  
8-Mai-1945 à La Courneuve.

## RANDO ET PIQUE-NIQUE AU PARC G.VALBON



**Mercredi 3 juillet**

Rendez-vous à 11h au parc Georges-Valbon  
Parking Pyrus station Cité Floréal du bus 150.

## BALADE HISTORIQUE



**Mercredi 28 août :** quartier Mouzaïa

**Mercredi 25 septembre :** quartier des Gobelins  
Rendez-vous à 13h30 à la gare RER La Courneuve

# SORTIES EN CAR

## CHÂTEAU DE CHAMARANDE (91)



**Jeudi 18 juillet** (Pique-nique)

Rendez-vous à 8h30 à la maison Marcel-Paul

## CITÉ MÉDIÉVALE DE PROVINS(77)



**Jeudi 1<sup>er</sup> août** (Déjeuner libre)

Rendez-vous à 8h30 à la maison Marcel-Paul  
Tarif - 11€ spectacle + 6,5€ si vous voulez faire le petit train.

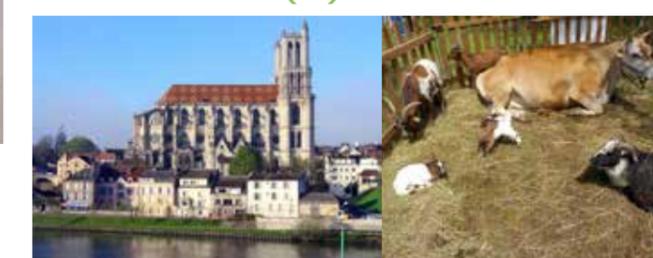
## CROISIÈRE SUR LE LOING (77)



**Jeudi 22 août**  
(Déjeuner libre à Nemours)

Rendez-vous à 9h - à la maison Marcel-Paul  
Tarif - 10€ ferme + 7€ si vous souhaitez faire le tacot des lacs.

## MANTES-LA-JOLIE (78)



Collégiale Notre-Dame et ferme sur l'île d'Aumône

**Vendredi 27 septembre** (Pique-nique)

Rendez-vous à 8h30 à la maison Marcel-Paul  
Tarif - 6€

# RENCONTRES

AVEC LA MAISON DES SENIORS DE SAINT-DENIS

## TOURNOI DE PETANQUE



**! Mardi 2 juillet et lundi 12 août**  
Rendez-vous à 14h à la Maison Marcel-Paul

## LA COURNEUVE PLAGE



**! Lundi 8 juillet à 9h30 au parc de la Liberté**

## PIQUE - NIQUE AU PARC G. VALBON



**! Vendredi 2 août**  
Rendez-vous à 12h à La Courneuve Plage

## TOURNOI DE TENNIS DE TABLE



**! Vendredi 9 août et lundi 23 septembre**  
à 10h à la Maison Marcel-Paul

# TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

**VENEZ PARTAGER UN MOMENT D'ÉCHANGE  
ET DE CONVIVIALITÉ ENTRE HABITANTS  
ENTRE 16H ET 19H.**



- ! Vendredi 12 juillet** Quartier Centre-ville
- ! Vendredi 26 juillet** Quartier Waldeck-Rochet
- ! Vendredi 9 août** Quartier Quinet
- ! Vendredi 23 août** Quartier Verlaine

Initiative organisée avec la Maison pour tous Cesária-Évora, Plaine Commune Habitat et la Maison des jonglages.

## JONGLAGE

**! Lundi 15 et lundi 29 juillet**  
à 14h à la Maison Marcel-Paul

La Maison des Jonglages vous invite à participer à 2 ateliers de découverte et d'initiation aux jonglages. Nous proposerons des exercices spécifiques et adaptés qui favoriseront la concentration, l'équilibre et la créativité. Le but de ces ateliers est de créer des moments de rencontre et de complicité.

Les ateliers seront animés par le jongleur professionnel Hervé Paugam.

## REPAS À THÈME

**! date à définir pour septembre**  
à 18h30 à la Maison Marcel-Paul

Soirée initiation Salsa suivie d'un repas colombien.  
**Tarif - 8,20€**