

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

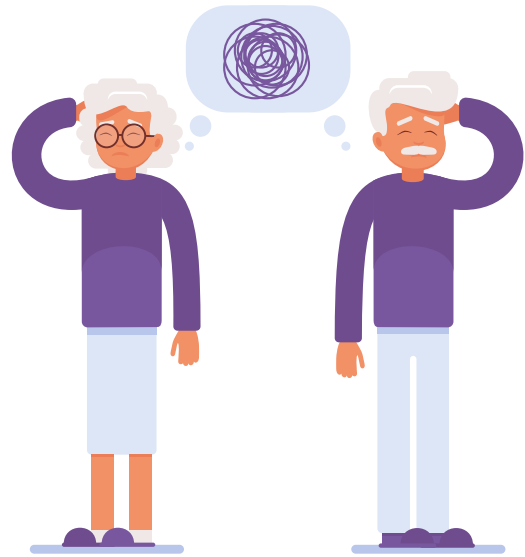


Le matin : préparation de plats avec des cuisiniers suivie d'une dégustation.

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.

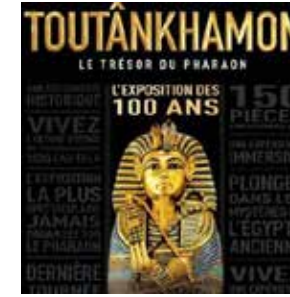
Vendredi 27 septembre à 14h :
Roubaix une lumière de Arnaud Deplechin.

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^{er} 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^{er} août (Déjeuner libre)

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

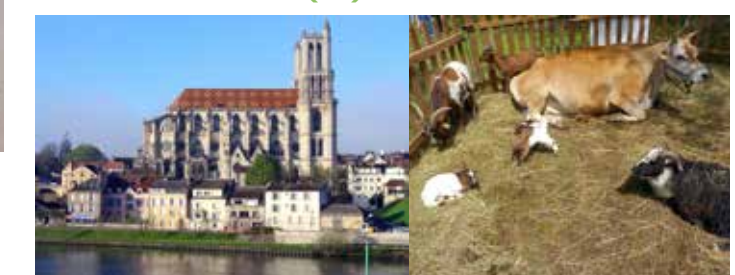
CROISIÈRE SUR LE LOING (77)



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€