

77, avenue de la République - 93120 La Courneuve Tél.: 01 43 11 80 62 (63) - Port : 06 46 05 21 49

Ce programme est disponible à la Maison Marcel-Paul, dans la boutiques de quartier des Quatre-Routes et les Maisons pour tous.

## AU SOMMAIRE

### P. 2 : Activités permanentes

Jardinage, Atelier dessin, Pétanque, Jeux, Ping-Pong, Des chiffres et des lettres.

### P. 3-4 : Les animations

Courneuve Plage, jeu patrimoine, le pari solidaire, Ouvrir la voix, ateliers jonglages, Journée à la Philharmonique de Paris.

### P. 5-6 : Les sorties

Rouen, Trilbardou, Château de Monte-Cristo Ferme ouverte de Saint-Denis. Les balades historiques avec Joël, cimetière de Montparnasse, canal Saint-Martin, passages couverts, quartier Bastille, canal de l'Ourcq.

### P. 7 : Le numérique

- Le numérique et l'accès aux droits.

### P. 8 : Prévention

Ateliers Vitalité du PRIF

## VOUS NOUS AVEZ MANQUÉ!



## SÉJOUR 2021 AU PAYS LYONNAIS

DU LUNDI 20 AU 27 SEPTEMBRE 2021

En partenariat avec l'ANCV, le séjour aura lieu au **Domaine de Sainte-Croix** dans le pays Lyonnais (01)

Au programme, visite de Lyon, de la cité médiévale de Pérouges et du monastère Royal de Brou.

Pré-inscription le mercredi 7 juillet et le jeudi 8 juillet avec votre dernier avis d'imposition, votre carte d'identité et un chèque d'acompte.



*La vie reprend, nos activités aussi !*

## JARDINAGE



TOUS LES  
LUNDIS ET  
JEUDIS MATIN

## JEUX DE SOCIÉTÉ



TOUS LES  
MERCREDIS  
DE 14H À 16H

## ATELIER DESSIN



TOUS LES  
LUNDIS DE  
14H À 16H

## PING - PONG



TOUS LES  
VENDREDIS  
DE 9H À 12H

## PÉTANQUE



TOUS LES  
MARDIS ET  
VENDREDIS  
DE 10H À 12H

## DES CHIFFRES ET DES LETTRES



VENDREDI  
16 JUILLET  
DE 14H À 16H

VENDREDI  
13 AOÛT  
DE 14H À 16H

Au terrain de boules  
rue du Général-Schramm

## LA COURNEUVE PLAGE – PARC DE LA LIBERTÉ, 105 AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE



### MATINÉES SPORTIVES

Tous les mercredis et vendredis de **9h30 à 10h30**

### MATINÉES JEUX

**Mercredis 21 et 28 juillet et mercredi 4 août à 10h30**

*Vous pourrez vous essayer au tir à l'arc, jeux de plateau, jeux de stratégie...*

### SOIRÉE DANSANTE

Judi 29 juillet à **19h30**

*Chacun apporte son pique-nique.*

### DÉJEUNERS CONVIVIAUX

Mardi 20 juillet à **12h**

Mardi 3 août à **12h**

## JEU PATRIMOINE



### JEU FABRIQUÉ PAR L'UNITÉ ART VISUEL PATRIMOINE "CURIA NOVA"

Espace jeux 12 avenue du Général-Leclerc

Vendredi 9 juillet à **10h**

Comment mieux connaître La Courneuve, son histoire, son patrimoine tout en s'amusant ? C'est le pari relevé par la Ville à travers un nouveau jeu de société. Son nom, Curia Nova, est une ancienne dénomination de la ville qui date de l'acquisition du territoire par l'abbaye de Saint-Denis. Ce jeu ne vise pas à tester les connaissances de chacun-e mais à faire découvrir toutes sortes d'éléments du passé comme du présent, au fil des parties (qui durent environ une demi-heure).

**LE PARI SOLIDAIRE** - <https://www.leparisolidaire.fr>



### LUNDI 19 JUILLET À 10H :

L'association Le Pari Solidaire vous propose une réunion d'information sur la **cohabitation intergénérationnelle**, avec une présentation du dispositif par les membres de l'association et le témoignage d'un binôme jeune/senior partageant leur logement.

### MARDI 20 JUILLET À 14H :

L'association vous propose une projection du film *Adopte un Veuf*, suivie d'un échange autour de la cohabitation intergénérationnelle.

## OUVRIR LA VOIX

*Projet d'écriture et de lecture avec la compagnie Verba Pictures*

**Avec la compagnie Verba Pictures, nous vous proposons de venir prendre la plume et à travers des protocoles d'écritures faire l'expérience d'un travail sensible et poétique. Tout cela dans un cadre exigeant et convivial.**

**Du lundi 5 au vendredi 9 juillet de 13h30 à 16h30**



## ATELIERS JONGLAGES

en partenariat avec la Maison des jonglages

**Jeudi 8 juillet de 10h à 11h30**

**Jeudi 15 juillet de 10h à 11h30**

**Jeudi 29 juillet de 14h à 15h30**

Hugues, intervenant à la Maison des jonglages, nous fera découvrir la manipulation de plumes de paon, de foulards et autres objets.



la maison  
des jonglages

## JOURNÉE À LA PHILHARMONIE DE PARIS

**Mardi 6 juillet**

rendez-vous à 10h à la porte de Pantin devant la Philharmonie.



"CHANTONS  
RENAUD"

+  
Exposition  
+  
Atelier chant

TRANSPORT EN AUTOCAR 

### JOURNÉE À ROUEN (76)



LUNDI 26 JUILLET

Visite de la ville, déjeuner libre  
et balade en petit train.

Départ à 8h30 - Tarif - 7€

### JOURNÉE À TRILBARDOU (77)



MERCREDI 18 AOÛT

Balade le long du canal, pique-nique  
sur place et pétanque.

Départ à 9h

### FERME OUVERTE DE SAINT-DENIS (93)



MERCREDI 25 AOÛT

Rendez-vous à fixer  
avec vous

EN VÉHICULE  
9 PLACES

PRIORITÉ POUR  
PERSONNES  
À MOBILITÉ  
RÉDUITE

### CHÂTEAU DE MONTE-CRISTO (78)

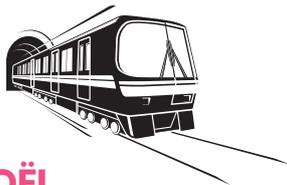


JEUDI 2 SEPTEMBRE

Visite du château suivie d'un déjeuner  
libre à Saint-Germain-en-Laye

Départ à 8h30 - Tarif - 5€

EN TRANSPORT EN COMMUN



**BALADES HISTORIQUES AVEC JOËL**

Les rendez-vous des balades sont à 13h30 à la gare RER de La Courneuve



LUNDI 19 JUILLET

**Visite du cimetière de Montparnasse**



LUNDI 23 AOÛT

**Visite du quartier canal Saint-Martin**



JEUDI 9 SEPTEMBRE

**Visite des passages couverts**



JEUDI 30 SEPTEMBRE

**Visite du quartier Bastille**



VENDREDI 23 JUILLET

**Croisière sur le canal de l'Ourcq**

Départ à 13h de la Maison Marcel-Paul



**Le mercredi  
toute la journée**



## INFORMATIQUE

**Malgré les circonstances, la médiatrice numérique reste à votre disposition !**

Les cours ne peuvent pas reprendre pour le moment, pour des raisons sanitaires en particulier, mais vous avez toujours la possibilité de prendre rendez-vous avec Noémi à Marcel-Paul pour vos questions informatiques.

Que ce soit pour poser une question sur votre smartphone ou pour résoudre un problème avec

votre tablette, vous pouvez prendre un rendez-vous d'une heure avec elle.

Des rendez-vous d'une heure, le **mercredi toute la journée**, sont mis en place pour vous aider dans ces démarches.

Ces créneaux d'une heure ne sont disponibles que **sur inscription**.

Pour vous inscrire, merci d'appeler **la Maison Marcel-Paul** et un rendez-vous vous sera proposé.

## ACCÈS AUX DROITS

**Nous vous aidons dans vos démarches. Le lundi toute la journée**



Si vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives, vous pouvez prendre rendez-vous avec la médiatrice multimédia, Noémi, est là pour vous assister.

Sont concernées, entre autres, les démarches suivantes :

- Les aides sociales
- CAF
- Assurance Retraite
- Sécurité Sociale
- Carte Ikaria
- Pass Navigo
- Autres ...

Des rendez-vous d'une heure, le **lundi toute la journée**, sont mis en place pour vous aider dans ces démarches.

**Un rendez-vous ne peut se prendre que sur inscription**

Pour vous inscrire, merci d'appeler la Maison Marcel-Paul et un rendez-vous individuel vous sera proposé.



## **Les Ateliers Vitalité du PRIF (Prévention Retraite d'Ile-de-France)** *Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien*

**VENDREDI 20 AOÛT DE 10H À 12H :** « *Mon âge face aux idées reçues* » :

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans la vie, prendre conscience des représentations du vieillissement, discuter de l'image des seniors dans notre société.

**VENDREDI 3 SEPTEMBRE DE 10H À 12H :** « *Ma santé : agir quand il est temps* » : les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible, dépistages, bilans, vaccins, traitements.

**VENDREDI 10 SEPTEMBRE DE 10H À 12H :** « *Nutrition, la bonne attitude* » :

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé, repères nutritionnels, astuces et recettes.

**VENDREDI 17 SEPTEMBRE DE 10H À 12H :** « *L'équilibre en bougeant* » :

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique, mise en pratique d'exercices d'activité physique.

**VENDREDI 24 SEPTEMBRE DE 10H À 12H :** « *Bien dans sa tête* » :

Identifier les activités qui favorisent le bien-être ; sommeil, relaxation, mémoire, entretenir de bonnes relations et avoir du support social.

**VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE DE 10H À 12H :** « *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* » :

conseils et astuces pour rendre son logement plus sûr et confortable, aides humaines et financières pour aménager son logement.