

# Maison Marcel-Paul

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 BOUTIQUE DE QUARTIER DES QUATRE-ROUTES ET LES MAISONS POUR TOUS.

# **AU SOMMAIRE**

### P. 2: Activités permanentes

Atelier arts plastiques, jeux de société, atelier dessin, groupe de marche, pétanque, tennis de table, piscine aqua bien-être, danse country.

### P. 3-4-5 : Les animations Ateliers

Thé dansant, équilibre en mouvements, atelier activité physique adaptée, mémoire, nutrition et ergothérapie, ateliers bien chez soi, atelier tremplin, couture, karaoké, conférence « santé des aidants », sport réveil musculaire, repas à thème.

#### P. 5-6: Les sorties

Visite des catacombes de Paris. Le numérique et l'accès aux droits, calendrier des fruits et légumes de saison.

### P. 7: La Courneuve mobile

### P. 8: Grande collecte

Les classes de neige fêtent leurs 70 ans.



### - LES MATINS DU NUMÉRIQUE

Animés par les élèves du lycée Jacques-Brel.

Mercredi 5 et jeudi 6 à 9h30.

#### - ATELIER TREMPLIN,

Préparer sa retraite en toute sérénité.

Mercredi 5 à 10h.

### - ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

À La Comète. Jeudi 6 à 14h.

### - THÉ DANSANT

À La Comète. Vendredi 7 à 14h.

### **INSCRIPTION AUX CADEAUX DE FIN D'ANNÉE:**

#### Mercredi 12 octobre

de 9h à 11h30 et 14h à 16h à la boutique de quartier des Quatre-Routes

### Jeudi 13 octobre

de 9h à 11h30 et de 14h à 16h à la Maison Marcel-Paul.

#### DISTRIBUTION DU CADEAU DE FIN D'ANNÉE:

**Semaine du 5 au 9 décembre** dans les Maisons pour tous, le centre culturel Jean-Houdremont et à la Maison Marcel-Paul.







# **ACTIVITÉS PERMANENTES**

## **ATELIER ARTS PLASTIQUES**



TOUS LES VENDREDIS DE 14H À 16H (HORS VACANCES SCOLAIRES)

### **ATELIER DESSIN**



TOUS LES LUNDIS DE 14H À 16H

# **PÉTANQUE**



TOUS LES MARDIS ET VENDREDIS DE 10H À 12H

Au terrain de boules, rue du Général-Schramm

# **PISCINE AQUA BIEN-ÊTRE**



TOUS LES LUNDIS DE 13H15 À 14H

### **COURS DE ZUMBA**



AVEC STEVEN LES LUNDIS À 13H30

## **JEUX DE SOCIÉTÉ**



TOUS LES MERCREDIS DE 14H À 16H

### **GROUPE DE MARCHE**



TOUS LES MERCREDIS À 10H (EN FONCTION DE LA MÉTÉO)

### **TENNIS DE TABLE**



TOUS LES LUNDIS DE 13H30 À 17H

### **DANSE COUNTRY**



TOUS LES MERCREDIS DE 13H30 À 16H



### THÉ DANSANT



LE VENDREDI 7 OCTOBRE À 14H À LA COMÈTE

# ATELIER MÉMOIRE, NUTRITION ET ERGOTHÉRAPIE



TOUS LES VENDREDIS À PARTIR DU 14 OCTOBRE AU 23 DÉCEMBRE

de 14h à 15h à la maison Marcel-Paul

Nous vous proposons des ateliers composés de :

- · 6 séances d'APA et mémoire,
- · 2 séances de nutrition
- 2 séances d'ergothérapie

## **ÉQUILIBRE EN MOUVEMENTS**



TOUS LES LUNDIS À PARTIR DU 5 OCTOBRE AU 12 DÉCEMBRE

à 10h à la Maison Marcel-Paul

Les 12 ateliers proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

### **ATELIERS BIEN CHEZ SOI**



TOUS LES JEUDIS À PARTIR DU 29 SEPTEMBRE AU 27 OCTOBRE

à 11h à la maison Marcel-Paul

### Conférence le jeudi 22 septembre

Grâce aux ateliers «Bien chez soi», vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.

### **ATELIER TREMPLIN**

LES 5, 12 ET 19 OCTOBRE, 9 ET 16 NOVEMBRE ET LE 8 FÉVRIER À 10H A LA MAISON MARCEL-PAUL

Cet atelier s'adresse aux personnes retraitées depuis 1 à 2 ans dans le but de les accompagner dans cette transition.

Le programme Tremplin est divisé en 5 séances collectives (1h30-2h en moyenne) et d'une conférence d'informations précédant les ateliers.

#### LES 5 SÉANCES SE DÉROULENT COMME SUIT :

Séance 1 : Bien vivre le passage à la retraite.

Séance 2 : Prendre soin de soi.

Séance 3: Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques.

Séance 4 : S'engager dans des activités et des projets divers. Séance 5 : Point bilan, 3 mois après les 4 premières séances.

Tout le monde peut suivre l'atelier du mercredi 5 octobre sans participer aux ateliers suivants.



# KARAOKÉ



à 14h à la Maison Marcel-Paul

- vendredi 28 octobre
- vendredi 25 novembre
- vendredi 16 décembre

Venez chanter avec le Chœur de l'Amitié!

# **SPORT RÉVEIL MUSCULAIRE**



**Les lundis et vendredis à 9h** à la Maison Marcel-Paul

# **REPAS À THÈME**



**Mardi 15 novembre à 12h** à la Maison Marcel-Paul

Tarif 8€30 à payer le 10 novembre

# **CONFÉRENCE « SANTÉ DES AIDANTS »**



VENDREDI 16 DÉCEMBRE À 10H

Nous vous proposons une conférence animée par un médecin pour vous parler de la santé des aidants et faire connaître l'antenne santé de prévention Agirc-Arrrco située au Centre municipal de santé Salvador-Allende. Elle réalise les bilans pour les aidants (bilans psychosociaux pour comprendre les habitudes de vie et détecter les éventuels problèmes de mémoire, de sommeil, alimentaire...)

## **ATELIER COUTURE**



TOUS LES VENDREDIS DE 9H À 12H À LA MAISON MARCEL-PAUL

Venez découvrir les joies de la couture avec Nadia de l'association T'couture et compagnie qui nous propose des ateliers.

# MAISON MARCEL-PAUL

# LES ANIMATIONS/SORTIES

# EN TRANSPORTS EN COMMUN BALADES DANS PARIS

# VISITE DES CATACOMBES DE PARIS

Rendez-vous à 9h30 au RER (RER La Courneuve-Aubervilliers)

- 27 Octobre
- 3 Novembre

Venez visiter le plus grand ossuaire du monde qui abrite les restes de plusieurs millions de Parisiens. Attention beaucoup d'escaliers

Tarif 5€



# LE NUMÉRIQUE ET L'ACCÈS AUX DROITS

## MULTIMÉDIA

L'animatrice multimédia de la Maison Marcel-Paul, Noémi, propose des cours d'informatique.

Ces cours peuvent aborder la pratique de l'ordinateur, de la tablette ou du smartphone. Ils sont ouverts à tous, dans la limite des places disponibles.



Les cours sont organisés par trimestre, pour permettre à tous d'y participer.

La session d'octobre à décembre 2022 est **déjà complète.** Mais vous pouvez vous inscrire à tout moment pour le trimestre suivant.

### **ACCÈS LIBRE**

Si vous avez besoin d'un ordinateur avec un accès à Internet, la salle informatique est disponible en accès libre, le vendredi après-midi.

### **ACCÈS AUX DROITS**

Si vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives, vous pouvez prendre rendezvous avec Noémi, l'animatrice multimédia qui est là pour vous assister.

Ces rendez-vous ont lieu le **lundi,** toute la journée, et le mardi après-midi

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez vous adresser à l'accueil de la Maison Marcel-Paul. Sont concernées, entre autres :

- L'assurance retraite
- La sécurité sociale
- Le pass Navigo
- La carte Ikaria

Pour les demandes relatives aux logements sociaux, la rédaction d'une lettre ou l'état civil, adressez-vous de préférence à la Mairie au 01 49 92 60 00.

# LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

FRUITS				LÉGUMES					-
	Oct.	Nov.	Déc.		Oct.	Nov.	Déc.		
Abricot				Ail					ha .
Ananas				Artichaut				E 100	
Banane				Asperge					
Cassis				Aubergine					
Cerise				Basilic					
Chàtaigne				Brocoli					
Citron Jaune				Câpre					
Citron Vert				Carotte					
Clémentine				Céleri					
Figue				Cèpe					
Fraise				Champ. De Paris					
Fraise Des Bois				Chou -					0.00
Framboise				Chou-Fleur					
Groseille				Concombre					
Kiwi				Çourgette					
Mandarine				Échalote				A STATE OF THE STA	
Marron				Endive					
Melon				Épinard				THE PERSON NAMED IN	
Mirabelle				Fenouil					
MÛre				Fève					
Myrtille				Haricot Vert					d Q
Néctarine				Laitue					
Orange				Mâche					
Pamplemousse				Menthe					
Pêche-				Navet				6	
Poire				Oignon					
Pomme				Olive					
Prune				Persil					
Raisin				Petit Pois					
Rhubarbe				Piment	·····				ASTR STATE
Tomate				Poireau					
				Pois Chiche					
				Poivron					
		The same of		Potiron					
			30	Radis					
		THE PARTY OF THE P							
		A Comment							

# COURNEUVE MOBILE

LE SERVICE PUBLIC PRÈS DE CHEZ VOUS















AIDES SOCIALES **DROITS FAMILLE** SANTÉ



**EMPLOI** VERS LE NUMÉRIQUE **IMPÔTS** RETRAITES



Need assistance with your (administrative) procedures? The Courneuve bus comes right to your door!

您的(行政) 手续需要帮助 La Courneuve 的公交车刚抵达您家楼下。

**BESOIN D'AIDE POUR VOS DÉMARCHES** (ADMINISTRATIVES)?

LA COURNEUVE MOBILE VIENT EN BAS DE CHEZ VOUS!



உங்கள் (நிர்வாக) நடைமுறைகளில் உதவி தேவைப்படுகிறதா? பேருந்து, உங்கள் ஊர் கோர்னேவ்விற்கு (La Courneuve) வரும்।

هل أنت بحاجة للمساعدة في إجراءاتك (الإدارية)؟ حافلة La Courneuve تمر من أمام بيتك!

















# PARTICIPEZ À LA GRANDE COLLECTE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2022!





1953 - 2023

Partagez vos souvenirs de classe de neige : photos, cartes postales et témoignages, en vue d'une exposition en 2023.

Où envoyer vos documents?

Où envoyer vos documents?

email: neige@lacourneuve.fr

email: neige@lacourneuve.fr

t: 06 09 11 11 48

envois SMS et Whatsapp

envois SMS et Whatsapp



