

LE BANQUET EST DE RETOUR !



Après deux années d'interruption, le banquet des seniors est de retour. Temps fort de l'année, il se déroulera le jeudi 16 et vendredi 17 février 2023, au gymnase Antonin-Magne, pour déguster un menu de fête. Des retrouvailles bien méritées, l'occasion d'échanger et de danser.

CONDITIONS POUR Y PARTICIPER : Avoir 62 ans et être retraité-e-s.

NOUVELLEMENT ARRIVÉ-E-S À MARCEL-PAUL

Comme chaque trimestre, nous vous proposons un large choix d'activités, avec Jessica, la nouvelle animatrice. Vous trouverez forcément quelque chose à votre goût !

UN SERVICE À VOTRE SERVICE

Vous avez sans doute constaté du changement au niveau de la structure. Les unités Maintien à Domicile et la Maison Marcel-Paul sont désormais regroupées dans un même service dédié aux seniors courneuvien-ne-s.

LA CARTE MARCEL-PAUL

Il est temps de renouveler votre adhésion pour participer aux activités proposées par la Maison Marcel Paul. Celle-ci est de 5€.

ACCÈS AUX ACTIVITÉS

- avoir 60 ans
- résider à La Courneuve
- être retraité-e ou sans activité

INSCRIPTIONS AU BANQUET
MERCREDI 4 JANVIER - De 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h30
à la boutique de quartier des Quatre-Routes

LUNDI 9 JANVIER - De 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h30
à la Maison Marcel-Paul

Se munir d'une pièce d'identité
et d'un justificatif de domicile.



Bonne Année

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Arts plastiques*					14h - 16h
Dessin	14h - 16h				
Jeux de société			14h - 16h		
Pétanque		10h - 12h			10h - 12h
Piscine Aqua Bien-être	13h15 - 14h				
Danse Country			13h30 - 14h30		
Groupe de marche**			10h		
Tennis de Table	13h30 - 17h				9h - 10h

*hors vacances scolaires ** selon la météo

LES NOUVEAUTÉS

LE CAFÉ DE MARCEL-PAUL

Prenons le temps de discuter autour d'un thé ou d'un café tous les vendredis à 9h15. Chacun.e est libre d'apporter gâteaux et autres gourmandises à partager pendant ce moment privilégié d'échanges.



iStock

BOUGER AVEC JESSICA

Séances de réveil musculaire, ou comment se maintenir en forme dans la joie et la bonne humeur : les lundis ou vendredis matin de 10h à 11h (Inscriptions au trimestre).



iStock

JARDINAGE

Tous les jours aux horaires d'ouverture de la Maison Marcel-Paul.



Marcel-Paul

C'EST AU PROGRAMME ! LES MOMENTS PARTAGÉS

ON CUISINE

PRÉPARER ET DÉGUSTER UNE GALETTE AVEC NOUS !

L'origine de la galette des rois remonterait à l'époque romaine et serait en lien avec le solstice d'hiver. Quoi qu'il en soit, janvier reste l'occasion de célébrer cette tradition avec un moment de partage, convivial et savoureux.

Si vous êtes créatifs, vous pouvez la revisiter, en apportant chocolat, fruits ou autres.



ATELIER CUISINE : jeudi 12 janvier à 14h
DÉGUSTATION : vendredi 13 janvier à 14h

KARAOKÉ

Chanter avec le Chœur de l'Amitié !



À la Maison Marcel-Paul à 14h
Les vendredis : 13 janvier, 10 février, 10 mars

BAL

« AU BAL, AU BAL MASQUÉ OHÉ OHÉ »

Venez danser et partager une après-midi festive dans vos plus beaux costumes.

La Maison Marcel-Paul fait son carnaval, le **mardi 14 mars à 14h30**.



“LE TEMPS D’UNE LETTRE”



Cet atelier est l’occasion de faire se rencontrer deux mondes totalement différents au travers une **correspondance entre générations**. Ce projet de lettres avec les élèves de l’école élémentaire Paul-Doumer **démontre avec les cartes de vœux** qui sont le prétexte idéal pour commencer les échanges. Autant les aînés que les enfants ont un immense plaisir à s’échanger des lettres et sont impatients de recevoir des nouvelles de leur correspondant.

“LES CLÉS POUR RESTER EN FORME”

Parcours de prévention (AGIRC ARCCO/CNAV/PRIF)



A la Maison Marcel-Paul, le premier temps de ces ateliers sera une conférence de présentation le 14 février à 14h30. Ces ateliers s’adressent aux personnes retraitées de 60 à 75 ans.

Cette conférence sera suivie d’une rencontre avec un médecin, afin d’établir un bilan individuel, suivi de recommandations personnalisées. Vous serez ensuite orienté sur l’un des ateliers suivants :

- **Bien vieillir** (7 séances)
- **Équilibre en mouvement** (12 séances)
- **Bien dans son assiette** (5 séances)
- **Mémoire** (11 séances)

Les ateliers se dérouleront à la Maison Marianne ou la Maison Marcel-Paul selon les thématiques.

“MÉMOIRE(S) DES SENS” (COLLECTIF LA VILLE, AU LOIN)



Atelier d’écriture, de récit et de création sonore ouvert aux seniors et leurs aidants.

Chaque séance mettra à l’honneur un sens (la vue, le toucher, l’ouïe, l’odorat et le goût) : souvenirs des lieux de notre enfance, du goût de ce que nous mangions, des paysages proches et lointains que nous avons explorés, des musiques qui nous trottent dans la tête et de chansons, de paroles qui ont accompagné nos vies, des objets importants et de bien d’autres choses encore qui construisent notre histoire, la mémoire de nos sens. L’atelier comptera 7 séances de 2 heures.

À la Maison Marcel Paul, à partir de mars 2023

“PROTÉGER-VOUS DES ARNAQUES”



Apprendre à les détecter et à vous en protéger. Les arnaques téléphoniques se développent et touchent de plus en plus de monde. Ces arnaques prennent différentes formes : spam vocal, spam SMS, faux appel d’une hotline ou harcèlement...

Pour ne pas tomber dans le piège des arnaques téléphoniques et des mails frauduleux, il convient d’être vigilant. Des conseils simples peuvent être suivis pour les éviter, notamment savoir reconnaître les numéros surtaxés.

Noémi vous explique comment se prémunir des appels incessants et des mails suspicieux.

A 14h à la Maison Marcel-Paul, durée 2h

Les vendredis : 27 janvier, 24 février, 24 mars



Marcel-Paul

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 toutes et tous, **dans la limite des places disponibles**. Les cours sont organisés par trimestre pour permettre à chacun-e d'y participer. Plus de détails, et inscription à l'accueil de la Maison-Marcel Paul ou par téléphone.

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 rendez-vous 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.



Nombre de places limitées. Par souci d'équité, pour la même catégorie d'ateliers, vous ne pouvez vous inscrire qu'une seule fois par trimestre.

À LA COURNEUVE **HOUDREMONT**

● **NOS PETITS PENCHANTS**, Compagnie des fourmis dans la lanterne



Fabien Debrabandere

Ce spectacle veut permettre à chacun d’interroger sa recherche du bonheur et de faire son propre chemin. Des marionnettes nous emmènent à la rencontre de 5 personnages qui vivent dans le même immeuble et ont tous un rapport différent au bonheur. **Pour voir le monde avec des yeux d’enfants !**

Mercredi 11 janvier à 14h30, [Durée 55 min]

Participation pour le spectacle : 3€

Ce spectacle sera suivi d’un goûter partagé !

● **OÛM**, Compagnie Massala



Lion Bachini

Chant, poésie, danse et musique s’unissent pour célébrer le temps présent. Un spectacle de danse entraînant qui rend hommage à la diva égyptienne Oum Kalthoum et au poète persan Omar Khayyam.

Pour se laisser emporter et rêver !

Vendredi 27 janvier 19h, [Durée 1h]

Participation pour le spectacle : 3€

Spectacle + dîner : 13€

● **ET SI TU DANSES**, Compagnie Didascalie



DR

Le petit poucet est devenu grand, il est adulte maintenant. Pour l’aider à retrouver le chemin de ses souvenirs, tout-e-s participent à la création d’une grande danse collective. **Pour réinventer un conte !**

Samedi 25 mars 10h30, [Durée 45 min]

Participation pour le spectacle seul : 3€

Ce spectacle sera suivi d’un goûter partagé !

● **CONCERT’O DEJ**



Virginie Salot

Pour le plaisir des oreilles et du palais ! Amateurs de musique et de bonne cuisine, ce rendez-vous ne manquera pas de réjouir tous vos sens. Un concert préparé par les élèves du conservatoire et ouvert à tou.te.s vous est proposé un mardi par mois au premier étage d’Houdremont. Vous pouvez, si vous le souhaitez, manger sur place une cuisine faite maison par des associations locales, ou bien juste profiter de la musique.

Concerts gratuits [Durée 1h maximum]

À partir de 12h30 les mardis : 17 janvier, 14 février, 21 mars

Pour ceux qui souhaitent déjeuner : Menu à 7 €

RDV à la Maison Marcel-Paul à 12h, pour y aller ensemble le 17 janvier.

PRÈS DE CHEZ NOUS MUSIQUES CELTES



istock

Le Festival de Saint-Denis organise une initiative autour des musiques celtiques. Aller à la rencontre de la culture celtique avec le concert proposé par le festival, et à travers des conférences et des temps de rencontres.

Et venez participer à une chorale ainsi qu’aux visites organisées dans le cadre de ces ateliers. Si la culture celtique vous intéresse, alors demandez-nous le programme à venir.

EN CAR

SALON DE L'AGRICULTURE



Jeudi 2 mars à 9h, départ de la Maison Marcel Paul

Nous vous proposons de nous rendre ensemble à la 59^e édition du Salon de l'Agriculture, rendez-vous incontournable de tous les acteurs du monde agricole, à la Porte de Versailles. Cette année, le vivant est à l'honneur et la race Salers également puisque l'égérie de cette année en est issue. Paysans, exposants, visiteurs, organisateurs sont à l'unisson pour dire combien, ce salon est attendu et combien il tient ses promesses pour toutes celles et tous ceux qui le font vivre.

Participation : 13€ (inscription jusqu'au 20 janvier)

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Prévoir des titres de transport. La participation varie en fonction de la destination.

LA CONCIERGERIE DE PARIS



Jeudi 26 janvier, rendez-vous à 9h à la Gare de RER La Courneuve/ Aubervilliers

Du Palais de la Cité médiévale à la prison révolutionnaire, venez découvrir l'architecture et l'histoire de La Conciergerie, au cœur de l'île de la Cité. Un atelier pratique avec des outils d'artisan fera suite à cette visite, sur les traces du Moyen Âge.

Participation : 3€

LE PANTHÉON



Mardi 7 février, rendez-vous à 13h à la Gare de RER La Courneuve/ Aubervilliers

Depuis la Révolution française, les valeurs de la République se trouvent mises à l'honneur au Panthéon : laïcité, tolérance, liberté d'expression... Visitez ensemble le Panthéon, autour d'un parcours-découverte sur le thème « Comment devient-on un Grand Homme ? »

Participation : 2€

ÉMISSION "N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES"



Lundi 20 mars de 12h15 à 16h30, rendez-vous à 11h15 devant le centre culturel Houdemont pour aller au studio d'enregistrement à Saint-Denis.

Assister à l'enregistrement de l'émission culte de France 2, où des amateurs de chanson française se lancent dans un karaoké géant accompagnés d'un orchestre live !

À noter : Toutes les personnes qui assistent à n'oubliez pas les paroles soient en mesure de se déplacer, danser et chanter. Il s'agit d'une émission où l'on demande beaucoup d'énergie au public.

DÉJEUNER AU RESTAURANT MUNICIPAL

Vous pouvez y déjeuner, en vous remplissant un formulaire à la Maison Marcel-Paul. Le tarif du repas est calculé à partir de votre quotient familial. Puis votre carte est à faire au pôle administratif de Mécano en fournissant une photo d'identité.



VOUS AVEZ TROIS POSSIBILITÉS POUR RÉGLER

- En approvisionnant votre carte
- Par paiement ponctuel à Mécano après chaque repas
- Par paiement à la fin du mois à Mécano

Léa Desjours

L.D.

LES SÉNIORS ÉCOLOS LES PRODUITS D'ENTRETIEN MAISON

Spray Multi-usage : Si vous cherchez un produit tout-en-un, alors celui-ci est fait pour vous. Il dégraisse, nettoie et détache tous les supports, du bois aux lavabos ! Voici comment faire :



- Dans un flacon spray de 1 litre, mettez de l'eau au $\frac{3}{4}$;
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ;
- 2 cuillères à soupe de savon noir ;
- 1 verre de vinaigre blanc ;
- Mélangez tous les ingrédients ;
- c'est prêt !

Nettoyant pour les sols : Pour nettoyer vos sols naturellement, mélangez 2 cuillères à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau.

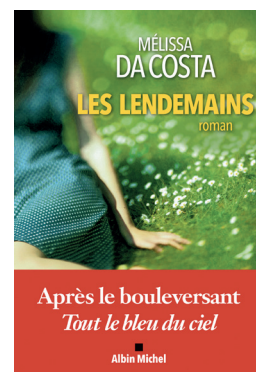
Produit à vitres : Pour réaliser un produit à vitres, tout ce qu'il vous faut c'est 40 cl de vinaigre blanc, que vous mélangerez à 10 cl d'eau. Vous n'aurez plus qu'à vaporiser ce mélange sur vos vitres et passer un coup de chiffon ou de raclette.

LECTURE

La lecture nourrit l'imaginaire, permet de découvrir d'autres mondes, de s'évader ou de réfléchir autrement... Voici le choix de la rédaction.

Les lendemains, de Mélissa Da Costa, éd. Le livre de poche, Albin Michel.

C'est un roman subtil et plein d'émotion qui nous invite à ouvrir nos yeux, nos sens et notre cœur. Un bel hymne à la nature qui réconcilie avec la vie.



Après le bouleversant
Tout le bleu du ciel

Albin Michel