

AU SOMMAIRE

P. 2 : Activités permanentes

Dessin, chorale du Choeur de l'Amitié, jeux de société, loto du Club Automne, loto du Club Cachin, café Marcel-Paul, pétanque, piscine aqua bien-être, danse country, Mme Labrousse, groupe de marche, réveil musculaire, tennis de table.

P. 3 : Les animations

Karaoké, l'atelier d'arts plastiques de Marcel Paul s'expose, repas au jardin pédagogique de La Courneuve.

P. 4 : Les ateliers

Jeu de l'Oiegroute, pièges de la consommation, stage de théâtre, protégez-vous des arnaques.

P. 5 : À l'affiche

Un dieu un animal, Place au cirque n°2, Eloge des araignées, Regards perdus, Concert'o dej, Centre culturel Jean-Houdremont.

P. 6 : Sortir et découvrir

Le château de Vaux le Vicomte, Enghien-les-Bains, Provins, le Petit Palais, Ramsès et l'or des pharaons, balade historique avec Joël.

P. 7 : Autres sorties

Découverte de l'histoire de Babcock et du musée éphémère de la Babcockerie, visite du chantier de fouilles d'archéologie préventive aux Quatre-Routes, la cité-jardin Albert-1^{er} aux 4000 Logements, d'une crypte à l'autre : sur les traces de l'archéologie médiévale et moderne.

P. 8 : Le numérique

Le numérique et l'accès aux droits, les bons tuyaux.

LES SÉJOURS SONT DE RETOUR !

La municipalité organise des séjours afin de faciliter l'accès aux vacances pour tous les seniors depuis 2010.

Ces séjours sont organisés en partenariat avec l'ANCV.

Le droit aux vacances pour tous est essentiel. **Pré-inscription le 6 avril.**

BERLIOT-PLAGE, CÔTE D'OPALE Du 15 au 22 mai



Située aux portes du nord de l'Europe, Berliot-plage est le point idéal pour découvrir Calais, la Flandre maritime, la côte d'opale. Vous pourrez faire des balades à vélo en bord de mer, déguster des moules frites à Calais ou partir à la découverte du cap Blanc-Nez et de la Baie de Somme.

DOMAINE DE PELVEZY, PÉRIGORD Du 20 au 27 octobre



Implanté sur un parc boisé de plusieurs hectares avec son château, le domaine de Pelvezzy séduira les adeptes de séjours découvertes. Au programme : visites de cité médiévale de Sarlat, de la Roque-Gageac, d'une ferme traditionnelle, et dégustation du Monbazillac.

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Arts plastiques*					14h - 16h
Dessin	14h - 16h				
Chorale du Choeur de l'Amitié				9h - 11h	
Jeux de société			14h - 16h		
Loto du Club Automne				13h30 - 16h30	
Loto du Club Cachin		13h30 - 16h30 un mardi sur deux			
Café Marcel-Paul					9h15 - 10h
Pétanque		10h - 12h			10h - 12h
Piscine aqua Bien-être	13h15 - 14h				
Danse country madame Labrousse			13h30 - 14h30		
Groupe de marche**			10h		
Réveil musculaire	9h15 - 10h 10h15 - 11h				10h15 - 11h
Tennis de Table	13h30 - 17h				13h30 - 17h

*hors vacances scolaires ** selon la météo

JARDINAGE, C'EST LE PRINTEMPS!

Si le grand ménage du jardin se fait en automne, le printemps est la saison des nouvelles plantations, du nettoyage des parterres, et bien sûr, des floraisons. C'est donc le moment de réinvestir le jardin de Marcel-Paul. Tous les jours, aux horaires d'ouverture de la Maison Marcel-Paul.



C'EST AU PROGRAMME ! LES MOMENTS PARTAGÉS

KARAOKÉ



Léa Desjours

À la Maison Marcel-Paul à 14h
Les 21 avril, 26 mai, et 23 juin

REPAS AU JARDIN PÉDAGOGIQUE DE LA COURNEUVE



ISTOCK

Vendredi 9 juin à 12h

Venez partager une paëlla au jardin pédagogique pour 8€30.

Vous aurez la possibilité de prendre un verre sur place pour 1€.

L'ATELIER D'ARTS PLASTIQUES DE MARCEL-PAUL S'EXPOSE



L.D.



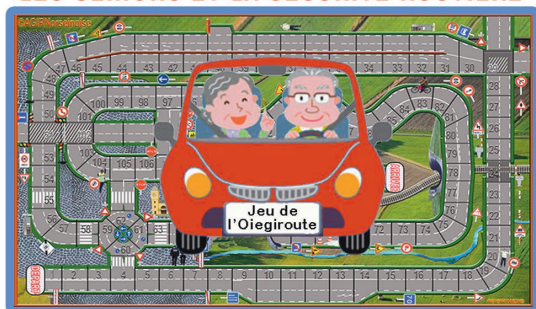
L.D.

Venez découvrir les créations des participants aux ateliers dessin/arts plastiques de la maison Marcel-Paul lors du vernissage de l'exposition le 21 avril et pendant les vacances scolaires d'avril. Cette exposition temporaire est l'occasion d'offrir au regard du public les réalisations des seniors et d'échanger au cours de moments conviviaux.

JEU DE L'OIEGIROUTE

JEU DE L'OIEGIROUTE

"LES SENIORS ET LA SECURITE ROUTIERE"



Jeu de l'oie collectif projeté sur grand écran
Pour une remise à niveau du code de la route
participative et ludique

Gratuit

Venez nombreux

Renseignements et inscriptions :

Nous avons passé notre permis de conduire il y a 40 ou 50 ans, les règles de conduite ont changé, le code de la route a évolué. Le jeu de l'oiegiroute participatif et ludique, adapté aux seniors permettra cette remise à niveau sur grand écran. Quizz inclus.

À La Maison Marcel-Paul, le mercredi 5 avril, à 9h30, durée 2h.

STAGE DE THÉÂTRE

Proposé par la compagnie de la soupe



Eric Domenicone



Lory Laurac

Pour se familiariser avec les pratiques théâtrales pour celles et ceux qui ont toujours voulu essayer sans jamais oser... Venez faire un stage de théâtre de 3 jours avec le metteur en scène/acteur Éric Domenicone et le chorégraphe Lory Laurac autour du mythe d'Orphée.

À La Maison Marcel-Paul, le Lundi 17 et mardi 18 avril de 14 à 17h
À Houdremont Mercredi 19 avril

PIÈGES DE LA CONSOMMATION



Les fausses promotions, les publicités alléchantes, les "astuces" des grandes surfaces, autant de pièges qu'il faudra éviter. Les cartes de fidélité : bonnes ou mauvaises idées ? Prudence et bon sens avant tout.

À la Maison Marcel-Paul, le mercredi 12 Avril, à 9h30, durée 2h.

PROTÉGEZ-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... 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 suspects.

À la Maison Marcel-Paul, à 14h, durée 2h
Les Vendredis : 21 avril, 26 mai, 23 juin

● UN DIEU UN ANIMAL – Compagnie Espace commun



On plonge dans une histoire de retrouvailles qui parle de la violence de notre monde d’aujourd’hui, mais aussi d’amour et d’espoir dans le monde de demain.

Mardi 4 avril 18h30, [Durée 1h]

- Spectacle Gratuit
- À la médiathèque Aimé Césaire

Simon Gosselin

● PLACE AU CIRQUE N°2 – Compagnie La Fauve



Arthur Sidoroff et sa compagnie se sont installés durant 3 semaines devant la Maison pour tous Youri-Gagarine accompagnés de... chevaux !

Ils vous donnent rendez-vous pour découvrir ce qu’ils ont créé : un campement, un parquet de bal, un lieu pour se retrouver et partager des choses entre artistes de cirque, chevaux et habitant·e·s.

Samedi 27 mai 17h

- Spectacle Gratuit
- Devant la Maison pour tous Youri-Gagarine

Joseph Banderet

● ELOGE DES ARAIGNÉES – Compagnie Rodéo Théâtre



Ce Spectacle de marionnettes raconte une histoire d’amitié drôle et touchante entre Julie qui a presque 8 ans et Louise, qui en a presque 100... Parce qu’il n’y a pas d’âge pour conquérir sa liberté !

Samedi 22 avril 16h, [Durée 1h]

- Participation : Spectacle seul 3€
- Ce spectacle sera suivi d’un goûter partagé

Matthieu Edet

● REGARDS PERDUS – Compagnie La Soupe



Entre marionnettes et danse, venez découvrir un spectacle qui s’inspire du mythe d’Orphée et d’Eurydice et qui le remet au goût du jour pour nous parler d’amour au-delà de la mort ! Eric, le créateur de ce spectacle, est un habitué de Marcel Paul depuis l’année dernière, vous pourrez le retrouver pour un stage théâtre les 17, 18 et 19 avril.

Samedi 20 mai 19h, [Durée 1h]

- Participation : Spectacle seul 3€ - Spectacle + dîner 13€

Simon Gosselin

● CONCERT’O DEJ



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]

Les mardis 21 mars, 18 avril, 16 mai et 20 juin, à partir de 12h30

- Pour ceux qui souhaitent déjeuner : Menu à 7€

Virginie Salot

● CENTRE CULTUREL JEAN HOUDREMONT



Houdremont et Marcel-Paul se sont concertés pour vous proposer une sélection de spectacles sur mesure à découvrir au centre culturel ou ailleurs à La Courneuve ! Et pour que ces moments soient encore plus festifs et conviviaux, chaque spectacle en après-midi sera suivi d’un goûter et chaque spectacle en soirée d’un dîner partagé où vous aurez l’occasion de rencontrer les artistes. Pour les spectacles en soirée, pas de panique, on vous raccompagne chez vous à l’issue du spectacle.

- Tarifs adhérents Maison Marcel-Paul : 3€
(valable sur l’ensemble des spectacles 2023, sur présentation de la carte d’adhérent)

Léa Desjours

EN CAR

LE CHÂTEAU DE VAUX LE VICOMTE



ISTOCK

Vendredi 14 avril, rendez-vous à 8h45 à la Maison Marcel-Paul.

Le château de Vaux-le-Vicomte fût construit par Nicolas Fouquet, surintendant des finances de Louis XIV. Les meilleurs artistes de l'époque, le jardinier André Le Nôtre, l'architecte Louis Le Vau et le peintre-décorateur Charles Le Brun en ont été les bâtisseurs. Vaux-le-Vicomte servira d'inspiration pour le château de Versailles. Vous déambulerez librement avec audio guide le matin et visiterez les jardins l'après-midi.

Participation: 15€ - **Pique-nique ou restaurant sur place à vos frais**

ENGHIEN LES BAINS



ISTOCK

Vendredi 26 mai, rendez-vous à 9h à la Maison Marcel-Paul.

Partez à la découverte de l'histoire et du patrimoine d'Enghien-les-Bains et remontez le fil du temps jusqu'à la Belle Époque, lorsque la notoriété d'Enghien-les-Bains connaît son apogée grâce à ses bains thermaux, son casino, son lac. Ce sera aussi l'occasion de découvrir l'exposition d'art visuel de PETER KOGLER, plasticien aux frontières de la peinture, de la sculpture et du graphisme, au Centre des arts d'Enghien les bains.

Sortie libre - **Pique-nique ou restaurant sur place à vos frais**

PROVINS



ISTOCK

Lundi 12 juin, rendez-vous à 8h45 à la Maison Marcel-Paul.

Déambulez librement le matin dans Provins, cité médiévale classée au patrimoine de l'UNESCO, et venez assister au spectacle La Légende des chevaliers, à 14h au pied des remparts.

Participation: 9,30€ - **Pique-nique ou restaurant sur place à vos frais**

EN TRANSPORTS EN COMMUN*

LE PETIT PALAIS



ISTOCK

Jeudi 20 avril, rendez-vous à 9h au RER La Courneuve-Aubervilliers

Le vendredi 28 avril, rendez-vous à 13h au RER La Courneuve-Aubervilliers

Construit à l'occasion de l'Exposition universelle de 1900 par l'architecte Charles Girault, le Petit Palais abrite le musée des Beaux-Arts de la ville de Paris. La visite guidée "Découverte du Petit Palais" permettra d'appréhender l'architecture de ce bâtiment et quelques unes des œuvres emblématiques du musée.

Participation: 1€ - **Chaque visite aura une durée d'1h30**

RAMSÈS ET L'OR DES PHARAONS



ISTOCK

Mardi 9 mai, rendez-vous à 13h15 au métro 8 mai 45 devant le guichet.

"RAMSES ET L'OR DES PHARAONS" est l'occasion d'admirer plus de 170 objets et pièces exceptionnelles issus de l'époque des pharaons, dont sarcophages, momies d'animaux, bijoux, masques royaux, amulettes, et statues. Une exposition qui s'annonce grandiose!

Sortie offerte par la Maison Marcel-Paul.

BALADE HISTORIQUE AVEC JOËL



D. R.

Jeudi 8 juin, rendez-vous à 13h30 à la gare de La Courneuve ou 14h devant le monoprux de la station Réaumur Sébastopol

Le quartier du Temple est un quartier historique de Paris situé dans le 3^e arrondissement qui fait partie du Marais. Il doit son nom à l'ordre du Temple qui y fonda la maison du Temple. Joël vous guidera pour découvrir ce quartier à travers son histoire et son architecture.

À noter : cette sortie vous sollicitera de façon importante pour la marche.

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

DÉCOUVERTE DE L'HISTOIRE DE BABCOCK ET DU MUSÉE ÉPHÉMÈRE DE LA BABCOCKERIE



Léa Desjours

À l'initiative de 3 graffeurs, le lieu s'est transformé en véritable musée du street-art envahi de lettrages, vitraux, dessins figuratifs et anamorphoses. Plus de 130 artistes, réunis sous le nom La Babcockerie, sont intervenus librement pour peindre in situ, construire des installations à base d'objets trouvés sur place ou réaliser des performances, danses et chants. Visite guidée avec un.e spécialiste du street-art et de l'histoire du lieu.

Les Jeudis 6 avril, 27 mai à 14h sur place, ou à 13h30 à la Maison Marcel-Paul.

AUTRES SORTIES À LA COURNEUVE

VISITE DU CHANTIER DE FOUILLES D'ARCHÉOLOGIE PRÉVENTIVE AUX QUATRE-ROUTES



ISTOCK

Visite guidée avec l'archéologue en charge du chantier. Un site méconnu de l'histoire courneuvienne se niche derrière l'église Saint-Yves-des-Quatre-Routes récemment inscrite à l'inventaire national des monuments historiques. Venez découvrir avec Alain Berthier, archéologue, en charge du chantier de fouilles, comment est réalisée une fouille archéologique en plein centre-ville. Sur inscription auprès de la Direction des affaires culturelles : florine.chevee@lacourneuve.fr ou au tél : 01 49 92 61 76.

Mardi 16 mai à 15h - Rendez-vous au quartier des Quatre-Routes

LA CITÉ-JARDIN ALBERT-1^{ER} AUX 4000 LOGEMENTS



D. R.

À l'occasion du Printemps des Cités Jardins, venez découvrir l'évolution de l'habitat populaire à La Courneuve à l'occasion d'une visite guidée depuis la cité-jardin Albert-1er jusqu'au quartier des 4000-Nord. Entre architecture, histoire sociale et rénovation urbaine, cette visite sera animée par Anouk Colombani, guide-conférencière.

Sur inscription auprès de la Direction des affaires culturelles : florine.chevee@lacourneuve.fr ou au tél : 01 49 92 61 76

Samedi 3 juin à 14h30 où : à pied entre la cité-jardin et la Maison pour tous Cesária-Évora (1,5 km)

D'UNE CRYPTÉ À L'AUTRE : SUR LES TRACES DE L'ARCHÉOLOGIE MÉDIÉVALE ET MODERNE



Thierry Ardouin

En dépit de son nom trompeur, La Courneuve n'est pas une ville récente. Habitée de façon continue depuis au moins 1500 ans, la ville n'a que peu gardé de traces de cette occupation ancienne. Venez découvrir la Courneuve médiévale grâce aux cryptes archéologiques de Saint-Lucien et de la Prévôté.

Visite guidée avec Sarah Sebbahi, chargée du patrimoine au sein de la Ville.

Sur inscription auprès de la Direction des affaires culturelles : florine.chevee@lacourneuve.fr ou au tél : 01 49 92 61 76

Samedi 17 juin à 14h30 où : à pied entre l'église Saint-Lucien et le stade Mandela (1,5 km)



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.

Plus de détails, et inscription à l'accueil de la **Maison-Marcel Paul** ou par téléphone.

Marcel-Paul

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.



LES BONS TUYAUX



Léo Desjours

MOBILITÉ

En cas de mobilité difficile, un véhicule est à votre disposition les mardi et jeudi ainsi que le mercredi matin (un mercredi sur deux) pour faire vos courses, aller chez le coiffeur, vous rendre au cimetière, vous restaurer, effectuer vos démarches administratives ou encore venir profiter de vos loisirs à la Maison Marcel-Paul. Ces déplacements se font uniquement sur la ville et ne concernent pas les soins médicaux.

Pour vous inscrire, contactez la Maison Marcel-Paul **au 01 43 11 80 62**