

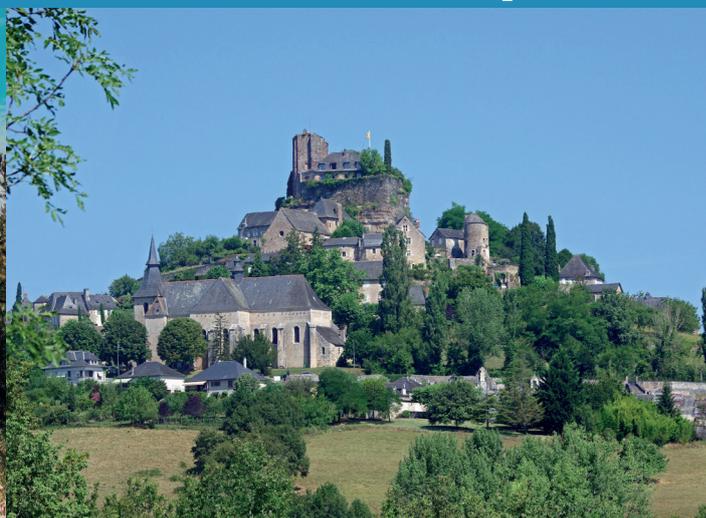
Maison des seniors

Animations / Séjours / Activités

AVRIL | MAI | JUIN | 2024 **Marcel-Paul**



Venez découvrir à Marcel-Paul nos animations, séjours et activités multiples !



ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cours de français	9h30 – 11h30		9h30 – 11h30		
Arts plastiques*					14h – 16h
Dessin	14h – 16h				
Couture				9h30 – 11h30	
Tricot					14h – 16h
Chorale du Chœur de l’Amitié				9h – 11h	
Belote			14h – 16h		
Jeux de société			14h – 16h		
Loto du Club Automne				13h30-16h30	
Loto du Club Cachin		13h30 – 16h30 un mardi sur deux			
Café Marcel-Paul					9h – 10h15
Pétanque		10h – 12h			10h – 12h
Piscine Aqua Bien-être	12h45-13h30				
Danse Country Mme Labrousse			13h30 – 14h30		
Groupe de marche**			10h		
Réveil musculaire	9h15 – 10h				10h15 – 11h
Tennis de Table	13h30 – 17h				13h30 – 17h

*Hors vacances scolaires ** Selon la météo

SOMMAIRES

- P. 2 | Activités permanentes**
- P. 3 | Les animations**
- P. 4 | Les ateliers**
- P. 5 | Numérique multimédia & Séjours**
- P. 6-7 | Sortir et découvrir**
- P. 8 | Toutes nos activités**

-  **HORAIRE D’OUVERTURE**
9h à 12h et 13h30 à 17h/Fermé le mardi matin
-  **77, Avenue de la République**
93120 La Courneuve
-  **01 43 11 80 62 (63) – 06 46 05 21 49**
-  **maison.marcel.paul@lacourneuve.fr**
-  **sur  /groupe/maisonmarcelpaul93**

Karaoké

Les Vendredis 26 avril, 17 mai et 28 juin

🕒 14h



Léa Desjours

En France, le karaoké a fait son apparition au début des années 1990. C'est une façon divertissante de chanter en suivant les paroles sur un écran. Choisissez vos chansons préférées que vous souhaitez interpréter seul ou en groupe, que vous connaissiez les paroles sur le bout des doigts ou pas.

Ateliers jardinage

🕒 14h



Maison Marcel-Paul

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 la Maison des seniors Marcel-Paul.

Repas Mauricien

Mardi 23 avril

🕒 12h



Istock

La cuisine créole est le résultat d'influences à la fois françaises, indiennes, chinoises et africaines. L'association de la diaspora mauricienne proposera un repas au couleur de l'île Maurice. Généreuse et délicieusement épicée, cette cuisine saura agréablement surprendre vos papilles. Venez partager un moment festif et découvrir de nouvelles saveurs.

Participation : 8,50€

Repas partagés

Vendredi 21 juin

🕒 12h



Istock

Confectionnez votre spécialité culinaire, et venez la partager pour un déjeuner convivial pour le premier jour de l'été ! Afin de poursuivre ce moment chaleureux, vous pourrez enflammer la piste de danse afin de célébrer ensemble la fête de la musique.

Les JOP de Marcel-Paul

Renseignement à l'accueil de Marcel-Paul

En juin 2024, un temps fort, sous forme d'olympiade regroupant des ateliers autour des activités pratiquées tout au long de l'année, sera proposé en collaboration avec le Flash et Unis-vers sur le stade Géo-André. Alors faites vos jeux !

Gratuit



Nicolas Vieira



“Bien sur internet” avec slashfit

Les Jedis Au total dix ateliers 2, 16, 23 et 30 mai, 6, 13, 20, et 27 juin, 4 et 11 juillet – Bilan +3 : 10 septembre

🕒 14h-16h



istock

CONFÉRENCE : 25 AVRIL

L’atelier « Bien sur internet » vous aide à devenir le plus autonome possible sur les questions du numériques.

Différents thèmes seront abordés :

- Les bases des outils numériques
- Les applications utiles aux seniors et leur installation
- Internet
- La sécurité sur internet et sur son appareil
- La boîte mail
- Sites et applications de mobilité
- Les sites administratifs (Ameli, etc....)



Prévention perte de l’audition

Mercredi 24 avril

🕒 9h15



istock

6 millions de personnes en France souffrent de troubles auditifs, et vous ?

- Avez-vous des difficultés à entendre en milieu bruyant ?
- Vous arrive-t-il de faire répéter vos interlocuteurs ?
- Votre entourage s’est-il déjà plaint du volume élevé de votre télévision ?

L’association Mission Audition vous propose une conférence sur la perte auditive suivie d’une possibilité de faire un test sur place.

Protégez-vous des arnaques

Les vendredis 12 avril et 24 mai

🕒 10h



istock

SMS inquiétants, appels incessants et mails suspicieux ? Plus personne n’est à l’abri d’en recevoir. Lors de cet atelier, nous vous expliquerons le fonctionnement de cette pratique appelée « phishing » ou hameçonnage, et surtout les bons réflexes à avoir pour ne pas tomber dans le panneau.

Achats en ligne

Vendredi 26 avril

🕒 10h



istock

Vous aimeriez acheter des objets et/ou des services en ligne mais vous n’osez pas sauter le pas. Il est normal d’être réticent, surtout quand on ne connaît pas le fonctionnement et que l’on craint de se faire avoir... On vous présentera les éléments auxquels porter attention lorsque l’on souhaite acheter en ligne, pour le faire sereinement et en toute sécurité.

Tous les ateliers ont des places limitées et nécessitent une inscription. Désormais les inscriptions aux ateliers et aux sorties auront lieux les lundis, mardis et jeudis.



Le numérique multimédia

La Maison des seniors Marcel-Paul vous propose des cours multimédias. Il existe plusieurs types de cours : la pratique de l'ordinateur, l'utilisation du smartphone, celle de la tablette.

Ces cours sont ouverts à toutes et tous dans la limite des places disponibles et s'étalent sur une dizaine de séance.

ACCÈS LIBRE

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

Le matin, cet accès sera encadré.

Les beaux jours sont bientôt de retour, et avec eux, les escapades, et surtout les séjours !



Pays d'Eygurande, Corrèze

du 25 mai au 1^{er} juin

À la frontière de l'Auvergne et du Limousin, le VVF Corrèze Pays d'Eygurande est un écrin de verdure en bordure de plan d'eau. En vacances en Haute Corrèze, à Eygurande, vous pourrez profiter de la piscine ou vous détendre dans l'espace après vous être aventurés à la découverte des volcans d'Auvergne.

Saint-Denis d'Oléron, Charente-Maritime

du 21 au 28 septembre

Au bout de l'île d'Oléron, au bout du monde, Saint-Denis d'Oléron vous séduira par son authenticité, son atmosphère de liberté avec son port, ses vastes plages, son majestueux phare de Chassiron. Les vacances sentent bon l'iode, le sable, les vagues, les marais salants, la forêt.



Préinscription

avant le 5 avril, renseignements à l'accueil de Marcel-Paul

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

Ces séjours sont organisés en partenariat avec ANCV



En car  **Départ à la Maison des seniors Marcel-Paul**

Musée d'Écouen

Lundi 13 mai

 8h45



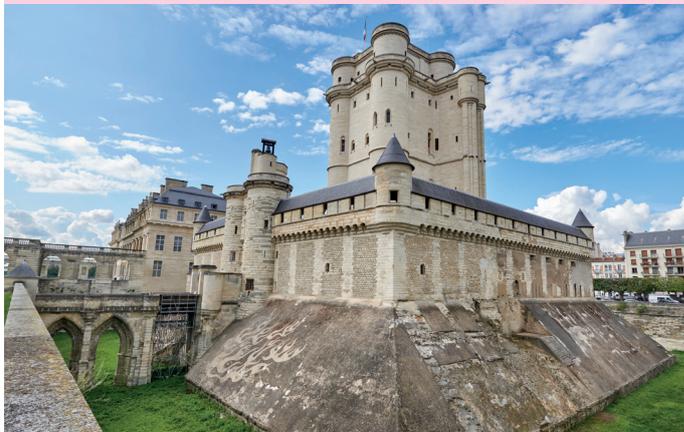
Le château d'Écouen, situé à vingt kilomètres au nord de Paris, surplombe la belle étendue de la plaine de France. Il abrite aujourd'hui les collections exceptionnelles du musée national de la Renaissance. Cette visite sera suivie d'une balade en forêt.

Sortie en matinée Gratuit

Chateau de Vincennes

Jeudi 6 juin

 8h45



Résidence royale, prison d'État, caserne militaire... Le Château de Vincennes a connu de multiples usages au fil des siècles. Aujourd'hui classé au titre des monuments historiques, comment est-il conservé et valorisé en tant que patrimoine emblématique et constitutif de l'Histoire de France ? À la suite de la visite, nous irons passer l'après-midi au parc floral.

Participation : 4,50€ Sortie en journée

Pensez à prendre un pique-nique

En transport en commun



Musée Victor Hugo

Mardi 30 avril

Rendez vous

 13h



Entrer dans l'intimité de Victor Hugo. Situé dans l'ancien hôtel de Rohan-Guéméné, il résida au deuxième étage du bâtiment pendant seize ans, de 1832 à 1848. Devenir familier de l'homme, de l'artiste visionnaire, du penseur engagé et bien sûr de l'écrivain de génie. Parcourir les lieux où il a vécu : c'est tout cela qu'offre le musée, depuis son origine.

Participation : 1,50€

Musée de l'air et de l'espace

Jeudi 25 avril

Rendez vous

 9h15

Rendez-vous à 9h15 à la Maison des seniors Marcel-Paul ou à 9h45 au bus 152 aux Quatre-Routes



Partez à la découverte des collections du musée de l'Air et de l'Espace, haut lieu de l'histoire de l'aviation où de nombreux exploits se sont déroulés comme les premières traversées transatlantiques. Le temps de cette visite, découvrez ou redécouvrez le fait aérien et spatial, des premiers envois jusqu'à nos jours.

Offert par la maison Marcel-Paul

Balades historiques à la découverte des quartiers avec Maryse 

Découverte de l'île de la Cité



istock

Lundi 29 avril

À la gare RER de la Courneuve-Aubervilliers

Rendez-vous

 13h30

Le nom de « cité » désigne les limites fortifiées de Paris telles qu'elles étaient à la fin de l'Antiquité, réduites à la seule île, et qui ont été le noyau urbain de la ville médiévale. Nous irons jusqu'au couvent des Bernardins qui a servi jusqu'à la Révolution française de résidence pour les moines cisterciens étudiant à l'université de Paris.

Gratuit

Du musée d'Orsay aux Invalides



istock

Lundi 10 juin

À la gare RER de la Courneuve-Aubervilliers

Rendez-vous

 13h30

Avec la tour Eiffel en son cœur, le quartier des Invalides est on ne peut plus impressionnant. Le dôme doré des Invalides côtoie ici l'urbanisme du baron Haussmann et la précision militaire. Ce quartier accueille également le musée d'Orsay, le tombeau de Napoléon, le Parlement et le siège de l'UNESCO, ainsi que des résidences privées luxueuses.

Gratuit

Balades historiques avec Joël 

Découverte du quartier de la nouvelle Athènes



istock

JEUDI 16 MAI

Rendez-vous à 13h30 à la gare RER de la Courneuve-Aubervilliers ou au métro Pigalle à 14h

Anciennement quartier des Porcherons – zone remplie de cabarets et guinguettes au milieu des vergers – la Nouvelle-Athènes doit avant tout son nom au goût et à la culture des architectes. Ils se sont inspirés de l'art antique pour construire entre 1820 et 1860 des majestueux hôtels et immeubles du quartier.

Gratuit

AVRIL

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 26 avril - 14h
Repas mauricien	Mardi 23 avril - 12h

LES ATELIERS

Protégez-vous des arnaques	Vendredi 12 avril - 10h
Prévention perte de l'audition	Mercredi 24 avril - 9h15
Bien sur internet - conférence	Jeudi 25 avril - 14h
Achats en ligne	Vendredi 26 avril - 10h

LES SORTIES

Musée de l'air et de l'espace	Jeudi 25 avril - 9h15
Découverte de toute l'île de cité	Lundi 29 avril - 13h30
Musée Victor Hugo	Mardi 30 avril - 13h

MAI

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 17 mai - 14h
---------	-----------------------

LES ATELIERS

Bien sur internet	Les jeudis 2, 16, 23 et 30 mai - 14h
Protégez-vous des arnaques	Vendredi 24 mai - 10h

LES SORTIES

Musée d'Écouen	Lundi 13 mai - 8h45
Découverte du quartier de la Nouvelle Athènes	Jeudi 16 mai - 13h30

JUIN

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 28 juin - 14h
Repas partagé	Vendredi 21 juin - 12h
Les JOP de Marcel-Paul	Renseignements auprès de l'accueil

LES ATELIERS

Bien sur internet	Les jeudis 6, 13, 20, et 27 juin - 14h
-------------------	--

LES SORTIES

Château de Vincennes et parc floral	Jeudi 6 juin - 8h45
Du musée d'Orsay aux Invalides	Lundi 10 juin - 13h30

Les inscriptions aux ateliers et sorties auront lieu les lundis, mardis et jeudis.
RENSEIGNEMENT À L'ACCUEIL DE MARCEL-PAUL