

Maison des seniors

Animations | Sorties | Activités

SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. | 2026

Marcel-Paul




**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

La Maison des Seniors Marcel-Paul, participera

à la Semaine Bleue
Du 5 au 9 octobre 2026

Sur le thème «*Relions tous les âges dans des territoires engagés*»,
Cet événement met en valeur les aînés, encourage un regard
bienveillant sur le vieillissement, et favorise les échanges
intergénérationnels pour partager expériences et compétences.



INSCRIPTION CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

Lundi 12 octobre à la Maison des Seniors Marcel-Paul
9h-12h et 13h30-16h30

Judi 15 octobre à la boutique des 4 routes
9h-12h et 13h30-16h30

(pièces à fournir : Pièce d'identité - Avis d'imposition 2026)

Édito

Au fil des saisons, la Maison des seniors Marcel-Paul accompagne le quotidien de nombreuses Courneuviennes et de nombreux Courneuviens. On s'y retrouve pour participer à des ateliers de prévention et de sensibilisation, pratiquer une activité physique, prendre soin de sa santé, découvrir les usages du numérique, profiter d'une sortie culturelle, partir en séjour ou simplement partager un moment convivial.

Ces activités occupent une place essentielle dans la vie de nos aînés. Elles permettent de rester actif, de préserver son autonomie, de nourrir ses centres d'intérêt et de lutter contre l'isolement. Une attention particulière est également portée à l'accompagnement dans les démarches administratives et à l'accès aux droits, afin que chacune et chacun puisse trouver une écoute et un appui adaptés.

À La Courneuve, le bien-vieillir est pleinement intégré à notre politique en matière de solidarités. La Ville a fait le choix d'y consacrer des moyens, des services et des dispositifs spécifiques pour répondre durablement aux besoins de nos aînés. Cette démarche traduit notre volonté d'accompagner chacune et chacun à tous les âges de la vie. La Maison des seniors Marcel-Paul est l'un des piliers de notre action municipale en faveur de nos aînés, au plus près de leurs besoins.

Avec l'ensemble de l'équipe municipale, je vous souhaite une très belle saison, riche en découvertes, en loisirs et en moments partagés.

Aly Diouara, maire

SOMMAIRE

- P. 2 | Édito
- P. 3 | Les activités permanentes
- P. 4 | Les animations
- P. 6-7 | Les ateliers
- P. 8-9 | Sortir et découvrir
- P. 10 | Le saviez-vous
- P. 12 | 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)



maison.marcel.paul@lacourneuve.fr

Conception graphique: Farid Mahiedine | Service Communication | Août 2026 | N°2608_19310

Les activités permanentes

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Le jeu de la semaine		15h – 16h30			
Cours de français ***			9h30 – 11h30		14h – 16h
Dessin	14h30 – 16h				
Tricot					14h – 16h
Chorale du Chœur de l'Amitié				9h – 11h	
Belote			14h – 16h30		
Sport et Activité physique adaptée (2 Groupes)				Dés le 1 ^{er} octobre de 14h à 15h et de 15h à 16h	
Jeux de société			13h30 – 16h30		
Loto du Club Automne				13h30 – 16h30	
Loto du Club Cachin		13h30 – 16h30 (un mardi sur deux)			
Café Marcel-Paul					9h – 11h
Ateliers créatifs			9h – 12h		
Pétanque		10h – 12h			10h – 12h
Piscine Aqua Bien-être	Dés le 14 septembre chaque lundi de 16 h15 à 17h				
Danse Country Mme Labrousse			14h – 16h30		
Groupe de marche**			10h		
Danse afro *		14h – 15h			
Tennis de table	13h30 – 17h				13h30 – 17h

* Hors vacances scolaires ** Selon la météo *** Horaires susceptibles de changer, voir à l'accueil

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !



Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

Atelier numérique et bien-être

LUNDI 5

🕒 10h à 12h



Les élèves de 1^{re} ASSP du lycée Arthur-Rimbaud vous proposent un moment convivial autour du numérique et du bien-être : découverte du smartphone, partage autour des photos, manucure et massage des mains.

Exposition de l'atelier dessin

Lundi 5

🕒 14h à 16h30



Dans le cadre des semaines de la santé mentale, l'atelier dessin vous invite à découvrir quelques-unes de ses plus belles créations lors d'un vernissage convivial. Venez partager ce moment d'échange et de découverte avec les artistes.

Conférence pour vivre heureux vivons serein

Mardi 6

🕒 14h à 16h30



Animée par Agirc-Arrco, cette conférence vous invite à réfléchir autour du thème : « Pour vivre heureux, vivons... serein ». Un temps d'échange pour mieux se connaître, renforcer la confiance en soi, identifier ses envies et ses besoins, réfléchir à ses projets de vie et découvrir les ressources locales pour accompagner son bien-être.

Ateliers créatifs

Mercredi 7

🕒 10h à 12h



Venez découvrir et participer à un atelier manuel en partenariat avec la Maison Marianne, pour partager un moment convivial et créatif.

L'atelier se déroulera à la Maison Mariane 95-97 rue de la convention à la courneuve

Blind Test intergénérationnel

Mercredi 7

🕒 14h à 16h30



Pour poursuivre les échanges avec les élèves du lycée Arthur-Rimbaud, un blind test réunira seniors et lycéens dans une ambiance conviviale. Animé par un animateur de Marcel-Paul, ce moment musical sera suivi d'un goûter partagé.

Loto intergénérationnel

Jeudi 8

🕒 12h et 16h



Dans le cadre de la Semaine bleue, des élèves de Paul-Doumer partageront le repas avec les seniors du Club Automne. Ce moment convivial sera suivi du traditionnel loto.

Spectacle de clôture de la Semaine bleue

Vendredi 9

🕒 14h à 16h30



Pour clôturer cette belle semaine, nous vous proposons le spectacle « Ze Jam Afane », un voyage entre percussions et contes, en partenariat avec le centre culturel Jean-Houdremont.

Après-midi frissons : jeu du Loup-Garou



14h à 16h30

Vendredi 30 octobre

Venez vous faire peur tout en vous amusant avec le célèbre jeu de rôle « le loup-garou ». Entrez dans l'histoire, menez l'enquête et tentez de retrouver le loup sans vous faire piéger ! Un goûter partagé clôturera cet après-midi plein de suspense.

Karaoké



14h-16h30

Les vendredis 18 sept. 23 oct. et 20 nov.

Venez chanter, danser et partager un moment convivial autour de la musique. Prêt-e à devenir le meilleur chanteur ou la meilleure chanteuse de Marcel-Paul ? À vous de jouer !

Confection de boule de Noël en sequins



14h-16h30

Les mercredis 4 et jeudi 5 novembre

L'animateur vous propose un atelier de confection de boule de Noël en sequins pour le décor d'hiver de Marcel Paul, La confection de votre boule de sequins se fait avec des petites aiguilles, c'est un travail minutieux chaque participant pourra récupérer sa création à la fin des fêtes de fin d'année

Repas aux saveurs d'Afrique du Nord

Participation : 8,30 €

12h à 16h30

Mardi 10 novembre

La Maison des seniors Marcel-Paul vous invite à partager un repas convivial préparé par des seniors, suivi d'un après-midi festif : atelier henné, contes du Maghreb, création, musique orientale et danses. Venez nombreux avec vos plus belles tenues pour voyager le temps d'une journée !

Confection de bougie



14h-16h30

Les mercredis 14 et 21 octobre

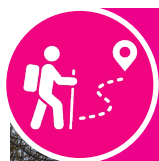
L'animateur vous propose un atelier de confection des bougies pour le décor d'automne de Marcel Paul, Vous choisirez le modèle, vos couleurs et vous pourrez le modeler à la cire, chaque participants pourra récupérer sa bougies à la fin de l'automne.

Fêtons la fin de l'année ensemble !

9h30-11h30 et de 14h à 16h30

Vendredi 18 décembre

Le matin, confection de petits sablés, chocolats à la cannelle et aux épices, et petits pains. L'après-midi, place à la fête avec un quiz sur les traditions de fin d'année, des jeux musicaux et un goûter partagé. Venez partager avec nous un moment chaleureux et convivial !



BALADE HISTORIQUE AVEC JOËL
DÉCOUVERTE DE PARIS
Quartier de la Bastille



13h30

Jeudi 17 septembre

Balade dans le quartier de la Bastille chargé d'histoire de France et d'anecdote, un petit passage sur la coulée verte

En transport
en commun



RDV : RER La Courneuve

Sortie en après-midi

GRATUIT

Visite du musée d'Histoire
de la Médecine



13h30

Mercredi 30 septembre

Découvrez l'un des plus anciens musées de médecine d'Europe et ses collections exceptionnelles : instruments chirurgicaux, objets médicaux et pièces historiques retraçant l'évolution de la médecine à travers les siècles.

En transport
en commun



GRATUIT

Sortie en après-midi

RDV : RER La Courneuve



BALADE HISTORIQUE AVEC JOËL
DÉCOUVERTE DE PARIS
Cimetière de Montparnasse



13h30

Lundi 19 octobre

Partez à la découverte du célèbre cimetière de Montparnasse. Un parcours entre histoire, art et souvenirs, à la rencontre de figures emblématiques.

En transport
en commun



RDV : RER La Courneuve

Sortie en après-midi

GRATUIT

Bowling de La Villette



9h30

Jeudi 12 novembre

Envie d'une partie de bowling entre amis ? Venez relever le défi dans une ambiance conviviale ! (Déconseillé aux personnes ayant des douleurs ou une fragilité de l'épaule.) Après votre partie, vous pourrez déjeuner à Boom Boom, où une variété de plats du monde vous attend. Repas à régler sur place.

En transport
en commun



Participation : 11 €

Sortie en matinée

Rendez-vous Marcel-Paul

Cueillette à la ferme de Rutel



13h30

Jeudi 1^{er} octobre

Venez cueillir vous-même des fruits, des fleurs et des légumes de saison directement dans les champs de la ferme de Rutel. Profitez d'un après-midi à la campagne et pensez à apporter vos cabas !

En car

GRATUIT

Sortie en après-midi

Rendez-vous en mairie

Découverte du château d'Écouen



13h30

Jeudi 19 novembre

Découvrez le domaine du château d'Écouen, un magnifique château Renaissance niché au cœur d'un parc de 104 hectares. Entre patrimoine et nature, profitez d'une promenade dans un cadre verdoyant offrant, au fil des saisons, des paysages toujours renouvelés.

En car

Participation : 6 €

Sortie en après-midi

Rendez-vous en mairie



BALADE HISTORIQUE AVEC MARYSE DÉCOUVERTE DE PARIS Hôtel de ville et le Marais à Paris



13h30

Mardi 27 octobre

Vous aimez vous balader, une petite visite sur Paris vous intéresse venez découvrir le quartier de l'Hôtel de ville, du marais et un petit passage par la tour St Jacques.

En transport
en commun

RDV : RER La Courneuve

Sortie en après-midi

GRATUIT

Marché de Noël



11h

Lundi 14 décembre

Vous avez été nombreux à nous demander le marché de Noël, cette année nous vous proposons d'aller découvrir celui de la Défense, un des plus grand de la région parisienne

En transport
en commun

Sortie journée

GRATUIT

RDV : RER La Courneuve

Prévention au diabète



🕒 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Lundi 12 octobre

La diététicienne du Centre municipal de santé vous propose de participer à un atelier sur l'alimentation, vous découvrirez un atelier ludique sur l'équilibre alimentaire (comprendre ce que nous apportent les aliments) et comment constituer un repas équilibré, sans impacter son budget, en déconstruisant les idées reçues.

Plus de pas



🕒 14h à 16h

Les vendredis 2, 16 et 30 octobre et les vendredis 6 et 13 novembre

découvrez les bienfaits de la marche; plus d'énergie, une meilleure forme et une motivation au quotidien rejoignez l'atelier + de pas du parcours prévention prif.

Apprendre la photo



🕒 14h30 à 16h

Mardi 29 septembre

Vous aimez la photographie, venez découvrir un atelier sur l'histoire de la photo argentique jusqu'au polaroid avec démonstration de différents appareils photo.

Diététique CMS



🕒 9h30-12h

Les vendredis 16 octobre et 18 décembre

La diététicienne du centre municipal de santé propose de venir animer un atelier autour de «*bien équilibrer ses repas*» cuisiner en tenant compte de votre santé en vous proposant des recettes faciles à faire, en vous donnant des petits conseils pour ne pas impacter votre budget, tout en échangeant avec vous, petites dégustation prévue.

Nutrition

À partir du lundi 12 octobre jusqu'au 14 décembre

10h à 12h

Cet atelier de 10 séances financé par le Département de la Seine-Saint-Denis, est spécialement conçu pour accompagner les seniors vers un mieux-être au quotidien. À travers des échanges conviviaux, des conseils et des mises en pratique, les participants découvrent les bienfaits d'une alimentation adaptée à leur besoins, tout en apprenant à prévenir efficacement les risques de dénutrition. C'est l'occasion idéale pour adopter de bons réflexes santé, partager un moment chaleureux et faire le plein de vitalité.

Atelier cuisine



13h30 - 15h30

Les vendredis 2 octobre, 20 novembre et 11 décembre

Nous vous proposons un atelier cuisine encadré par la cuisinière Chaima de la maison de la cityenneté, elle viendra nous faire découvrir de nouvelles recettes, cuisiner équilibré, tout en voyageant autour du monde vos idées sont les bienvenues.

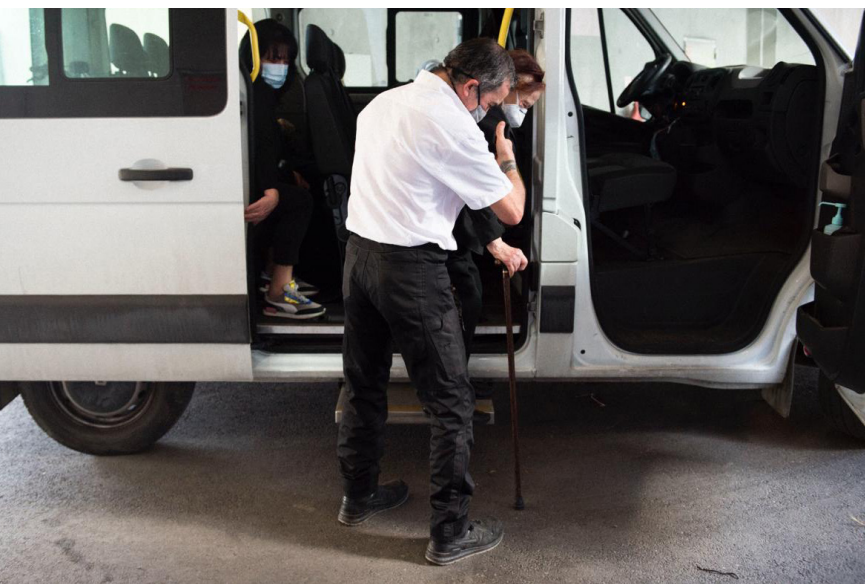


LE SAVIEZ-VOUS ?

Un véhicule est à disposition*
les mardis et jeudis ainsi que les mercredis matin pour les courses, le coiffeur, le cimetière, la restauration, les activités sur la structure et les démarches administratives à Mécano.



*Les déplacements se font uniquement en ville.



Le saviez-vous ?

Qu'est-ce que l'unité autonomie du service senior ?

Cette unité accompagne les seniors de La Courneuve pour qu'ils puissent continuer à vivre à domicile dans les meilleures conditions, malgré une perte d'autonomie. Un suivi régulier et des moyens adaptés sont mis en place.

Cet accompagnement peut être sollicité pour faciliter la réalisation des gestes du quotidien tout en aidant les personnes âgées à préserver leur autonomie. Les aides à domicile apportent également un soutien psychologique et social. Avec cette présence, les personnes âgées se sentent moins seules et moins isolées. L'aide à domicile est assurée 5 jours sur 7, de 8h30 à 15h30.

Pour qui ?

Les Courneuvien(ne)s de **60 ans et plus**, en perte d'autonomie ou ayant une capacité d'autonomie réduite.

L'aide à domicile est proposée après validation d'une **prise en charge par un financeur** :

- Conseil départemental
- Caisses de retraite

Comment faire la demande ?

Un **dossier ADPA** est à remplir au service senior.

Vous pouvez également vous rapprocher de votre caisse de retraite pour demander un plan d'aide personnalisé.

Renseignements : 01 49 92 61 67 ou 01 49 92 60 02

Quel coût ?

La participation dépend des **ressources du bénéficiaire**.

La prise en charge peut être **totale ou partielle**, financée par le Département ou les caisses de retraite.

Réduction d'impôt possible

Un **planning d'intervention** sera établi selon vos attentes et la disponibilité des agents.

Lors de la première visite, le ou la responsable d'équipe viendra vous présenter l'aide à domicile et définir avec vous les missions de l'agent, en fonction de vos habitudes.

Des modifications pourront être apportées en fonction de vos besoins ponctuels.

Portage de repas

Si vous avez des difficultés à faire vos courses ou à préparer vos repas, vous pouvez faire appel au service de portage de repas mis en place par le CCAS de La Courneuve.

- Que comprend le repas ?

Ce service propose à la fois le repas du midi et pour le soir. Les repas sont préparés par une société prestataire du service senior. Le chauffeur de la société procède à la livraison du repas à domicile.

- Quelles sont les modalités de livraison ?

Les repas sont livrés pour 6 jours, du lundi au samedi.

- Quelle tarification ?

Une tarification selon le quotient familial de la personne est appliquée.

Toutes nos activités

LES ATELIERS

Jardinage	Lundi 4, 11 et 18 mai - 14h
Accompagnement déclaration d'impôts	Vendredi 22 mai - 14h
Photo & mémoire sonore	Mercredi 27 mai - 15h
Cuisine	Vendredi 29 - 13h30
Diététique	Lundi 11 mai - 9h

LES SORTIES

Balade bucolique à Paris	Lundi 18 mai - 13h30
Visite d'une galerie d'art	Mardi 12 mai - 13h30
Concert de percussions au Quai Branly	Vendredi 22 mai - 13h30
Musée d'Histoire de la Médecine	Mercredi 27 mai - 13h30
Visite des réserves patrimoniales	Vendredi 22 mai - 14h

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 5 juin - 14h
Déjeuner partagé & après-midi festive	Mardi 30 juin - 12h

LES ATELIERS

Jardinage	Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 juin - 14h
Cuisine	Vendredi 26 juin - 13h30
Diététique	Vendredi 5 juin - 9h
Sécurité en ligne	Vendredi 12 et 19 juin - 14h

LES SORTIES

Balade bucolique à Paris	Mercredi 10 juin - 13h30
Balade historique	Lundi 1 ^{er} juin - 13h30
Visite du parc de Sceaux	Jeudi 4 juin - 10h
Journée à Trilbardou	Jeudi 25 juin - 10h

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 10 juillet - 14h
Soirée à La Courneuve plage	Lundi 6 juillet - 19h30
Déjeuner à La Courneuve plage	Mardi 21 et 28 juillet - 11h15
Danse Afro à La Courneuve plage	Tous les lundis et jeudis
Blind test	Vendredi 17 juillet - 14h

LES ATELIERS

Sécurité en ligne	Vendredi 3 juillet - 14h
--------------------------	--------------------------

LES SORTIES

Balade bucolique à Paris	Jeudi 9 juillet - 13h30
Journée à Berck-sur-Mer	Mercredi 29 juillet - 8h
Journée à la ferme	Mercredi 1 ^{er} juillet - 9h

LES ANIMATIONS

Karaoké	Vendredi 21 août - 14h
----------------	------------------------

LES SORTIES

Balade bucolique à Paris	Mardi 11 août - 13h30
Journée au parc Georges-Valbon	Jeudi 6 août - 10h
Journée à Berck-sur-Mer	Jeudi 13 août - 8h