

Toutes les activités, les sorties,
les rencontres **du trimestre**
pour les retraités Villetaneusiens

En janvier > Musée Grévin



En février > Mimie Mathy !



En mars > Holiday on Ice



Très facile ***

Facile **

Bonne condition physique recommandée *

janvier 2014

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 15 janvier ***

Galette des Rois avec Noëlla

- Nombre de places : 80
- Participation : 5,70 euros

Jeu di 30 janvier ***

Sortie musée grévin et déjeuner au café grévin



- Départ à 10 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 47,50 euros



février 2014

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 12 février ***

Loto-Gôûter Breton !

- A partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,70 euros

À NOTER

Le Banquet des retraités offert par la Municipalité se déroulera le MERCREDI 19 FÉVRIER (les invitations à vous inscrire vous parviendront ultérieurement)

Vendredi 28 février ***

Mimie Mathy au théâtre d'Enghien



- Départ à 19 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 55 euros

NOUVEAU : RENCONTRE AVEC LES ENFANTS DES CENTRES DE LOISIRS

NE RATEZ PAS CES INSTANTS D'ÉCHANGES AUTOUR DE JEUX DE SOCIÉTÉ ET D'UN GOÛTER PARTAGÉ AVEC LES ENFANTS. LES RENCONTRES SE TIENDRONT AU PÔLE SENIORS LES MERCREDIS 22 JANVIER, 5 FÉVRIER ET 5 MARS. MERCI DE VOUS INSCRIRE AU PÔLE SENIORS AVANT CHAQUE RENCONTRE.

IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LES SERVICES TECHNIQUES AVEC PASSAGE DU CAR DANS LES QUARTIERS (SAUF MENTION).

mars 2014

Inscriptions dès réception du programme

Vendredi 7 mars ***

« Holiday on Ice » au Zénith de Paris

Spectacle sur glace



- Départ à 13 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 37,50 euros

Mercredi 19 mars ***

Loto Goûter de printemps

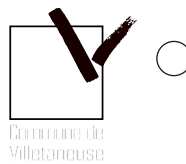
- A partir de 14 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,70 euros

NOUVEAUTÉ : COMPOSITIONS FLORALES

Créez, avec l'aide des agents des Parcs et Jardins, des compositions florales et emportez les avec vous ! Pour participer à cet atelier, inscrivez-vous avant chaque repas dansant ayant lieu au pôle seniors.

Les ateliers

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.



Mémoire et écriture

Animé par Isabelle Mercat-Maheu.
Téléphonez au : **01 49 46 10 93** pour connaître les horaires de l'atelier.

Atelier Pâtisseries

Rejoignez l'atelier des gourmandises animé par un pâtissier diplômé tous les lundis, mardis et jeudis de 14h à 16h.

Céramique

• le vendredi de 13h45 à 16h15
A l'espace d'accueil, de services et d'animations, avec Hilma Fernandez.

Peinture sur supports

• atelier tous les jeudis à 14 heures

Aquagym

• le lundi de 11h à 12h au centre nautique avec les maîtres nageurs de la piscine.

Yoga - relaxation

• le mardi de 15h30 à 16h30 au CICA.

Cours de gymnastique

Cours animés au CICA par Madame Brigitte PIERRE

Le mardi :

• de 9 heures 45 à 11 heures > **gym d'entretien**

• de 11 heures à 12 heures 15 > **gym chorégraphique**

• de 14 heures 30 à 16 heures 30 > **gym douce et yoga.**

Le vendredi :

• de 9 heures 30 à 10 heures 45 > **Gym**

d'entretien

• de 10 heures 45 à 12 heures > **Gym chorégraphique**

Belote/Tarot

Pour compléter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

Pédicure

Séances sur rendez-vous :

• les 9 et 23 janvier
• les 6 et 20 février
• les 6 et 20 mars.
(18 € à la résidence).
Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (20 € à domicile).

Esthétique

Séances prévues une fois par mois. Appeler le 01 49 46 10 90 pour connaître les horaires et prendre RDV.

RESTAURATION AU LIEU D'ACCUEIL

Le restaurant est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 13h30.

Vous pouvez être accompagné de votre famille et /ou amis.

Merci de prévenir 48 heures à l'avance.

**Informations
01 49 46 10 90
01 49 46 10 93**

Les services à domicile, mode d'emploi

Pour tous ces services, s'adresser au pôle seniors.

Attention : le Portage des repas à domicile

se fait désormais du lundi au samedi. Pour tout renseignement vous pouvez vous adresser au Lieu d'accueil, de services et d'animation (Tél. : **01.49.46.10.90** ou 93). Ainsi le repas du samedi sera déposé à votre domicile le vendredi après midi. **Le prix du repas est établi en fonction de vos revenus et loyer.**

Et puis, bien sûr...

L'aide à domicile, la télé-assistance...

Analyses médicales En cas d'impossibilité de vous déplacer au Laboratoire : l'infirmière du PAPS est à votre disposition pour les prélèvements à domicile. Désormais, Vous pouvez prendre rendez-vous au **01.49.40.76.34.**

Aide aux déplacements : rappel

C'est un service de transport de retraités, de personnes âgées ou de personnes handicapées qui vous permet, sur rendez-vous, de prévoir et effectuer des trajets accompagnés en véhicule adapté. Le service coûte 0,83 euros la course. Il est réévalué chaque 1^{er} septembre.

Où s'adresser pour prendre un rendez-vous ? Au Pôle Seniors en appelant le 01.49.46.10.90 ou 93. Dans un souci de bon fonctionnement : il est rappelé aux usagers de ce service que les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du Service.

Le conducteur peut aussi rendre des petits services du type : changer une ampoule, un joint de robinet... Il fait aussi vos grosses courses (packs d'eau, de lait...).
Nous consulter !

MONOXYDE DE CARBONE : UN GAZ INVISIBLE, INODORE, TOXIQUE ET MORTEL

Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant indétectable. Il résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil ou d'un moteur à combustion, c'est-à-dire fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure. La grande majorité des intoxications au monoxyde de carbone se produit de manière accidentelle dans l'habitat (85 %). La chaudière reste la source d'intoxication la plus fréquente (42 % des cas d'intoxications) ; mais on observe une augmentation importante des épisodes d'intoxication au

CO liés à une utilisation inadap-tée de groupe électrogène, lors d'événements climatiques majeurs entraînant une coupure prolongée en alimentation électrique.

Afin de limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone au domicile, des règles simples doivent être respectées :

- les aérations doivent être dégagées, le logement doit disposer de grilles ou bouches d'aération permettant à l'air de circuler ;
- les conduits de cheminée, appareils de chauffage et chauffe-eau doivent être contrôlés et entretenus tous les ans par un personnel qualifié ;
- les indications du fabricant doivent être respectées : ne jamais

utiliser de façon prolongée des panneaux radiants à gaz ou des poêles à pétrole ; ne jamais utiliser une cuisinière, un brasero ou un barbecue comme chauffage de secours dans une pièce fermée ;

- les appareils anciens raccordés à des conduits de fumée devraient être remplacés par des appareils conformes à la réglementation en vigueur. ●

En présence d'un appareil à combustion, maux de têtes, nausées, vomissements, sont les symptômes qui doivent alerter. Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en **composant le 15 ou le 112.** ●

PENSEZ AUX activités sportives, ateliers poterie, peinture et écriture : nous contacter au 01.49.46.10.90 ou 10.93. Pour les activités sportives : n'oubliez pas d'apporter au Pôle Seniors votre certificat médical AVANT la reprise.

Les numéros d'urgence

Urgences générales

Samu : 15
Police secours : 17
Pompiers : 18
(ligne feu)
ou 01.48.13.85.18
8, rue de la Briche
93200 Saint-Denis

Commissariat

Tél. : 01.49.40.17.00
40, rue de Quétigny
93800 Epinay-sur-Seine

Gendarmerie

Tél. : 01.48.29.64.38
93800 Epinay-sur-Seine

SOS

médecins

Tél. : 01.43.37.77.77
ou
n° indigo :
0 820 33 24 24

Urgences dentaires

Urgences dentaires pour les dimanches et jours fériés uniquement.
Tél. : 01.42.61.12.00

SOS

dentaire

Tél. : 01.43.37.51.00

Urgences ophtalmiques

les dimanches et jour fériés à l'hôpital de l'Hôtel Dieu à Paris.

Médecins de garde Pharmacies de garde

Contactez le commissariat
Tél. : 01.49.40.17.00

Centre antipoison (24h/24)

Tél. : 01.40.05.48.48
Hôpital Fernand-Vidal
200, rue du faubourg
Saint-Denis 75010 Paris

Ambulances

• Ambulances l'Avenir Lochère
93800 Epinay-sur-Seine
Tél. : 01.48.27.63.41

• Ambulances des Ursulines
93200 Saint-Denis
Tél. : 01.42.34.74.28

N'hésitez pas à consulter les pages pratiques du bulletin municipal pour connaître les numéros des services administratifs.

L'espace d'accueil de services et d'animation 01 49 46 10 90 ou 01 49 46 10 93 ou 01 49 46 10 91 de 9h à 12h et de 13h30 à 18h.