

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

En janvier >
**Ne pas oublier
les paroles !**



En février >
Karaokons !



En mars >
**Danse et poèlée
auvergnate !**



Très facile ★ ★ ★
Facile ★ ★
Bonne condition
physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

janvier 2015

Jeudi 22 janvier ★ ★
«N'oubliez pas les paroles !»
Venez assister à l'enregistrement de
l'émission «n'oubliez pas les paroles» avec
Naguï aux Studios de la Plaine-Saint-Denis



- Départ à 14 heures
- Participation : 6,50 euros
- Nombre de places : 30

COMPOSITIONS FLORALES
Venez confectionner des compositions
florales avec la collaboration du ser-
vices des Parcs et Jardins : inscrivez-
vous avant chaque repas dansant
ayant lieu au pôle séniors pour
participer à cette initiative.

Inscriptions dès réception du programme

février 2015

Mercredi 4 février ★ ★ ★
**Karaoké dansant
de la Chandeleur**



- A partir de 14 heures
- Participation : 7,50 euros
- Nombre de places : 50

Mercredi 11 février ★ ★ ★
**Le Banquet des retraités
au gymnase Jesse-Owens**



Préparez-vous pour le traditionnel
banquet des retraités offert par la
Municipalité (les invitations à vous inscrire
vous parviendront ultérieurement).

**UNE ESTHÉTICIENNE ET UNE
COIFFEUSE À DOMICILE OU
AU SERVICE**
**RENSEIGNEZ-VOUS
ET INSCRIVEZ VOUS AU SERVICE.**

mars 2015

Mercredi 18 mars ★ ★ ★
**Grand Loto Goûter
de Printemps**

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

Jeudi 26 mars ★ ★ ★
**Repas dansant
et grande poèlée auvergnate
à Chailly en Bière (77)**



- Départ à 9h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 34 euros

**REPRISE DU GROUPE
DE MARCHÉ !**
EN COLLABORATION AVEC LE
POINT ACCUEIL PRÉVENTION
SANTÉ, NOUS REPARTONS DU
BON PIED POUR FAIRE UN
PLEIN DE SANTÉ À PARTIR DU
**20 MARS 2015 (1 FOIS PAR
MOIS) NOUS IRONS MARCHER
DANS DIFFÉRENTS PARCS ET
FORÊTS... VENEZ VOUS JOINDRE
AU GROUPE. MERCI DE VOUS
INSCRIRE AUPRÈS DU PÔLE
SENIORS.**
**LIRE AUSSI LES «BIENFAITS
DE LA MARCHÉ À PIED»
AU VERSO.**

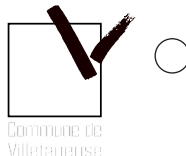
Inscriptions dès réception du programme

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

ATTENTION : L'inscription est obligatoire et ne sera définitive qu'à réception du paiement.
Ce calendrier des sorties est établi sous réserve d'annulation de la part des organismes sollicités et/ou du nombre de participants.

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 vendredi de 16h à 17h 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

Le mercredi : de 9h30 à 12h > **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 :

• 8 et 22 janvier 2015,
• 5 et 12 février 2015,
• 5 et 19 mars 2015,
(20 € à la résidence).

Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (22 € 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

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

Contacter 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.

Les services à domicile, mode d'emploi

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

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...

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.

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 !

LA MARCHÉ, C'EST LE PIED !

La marche est l'activité physique de base : elle est conseillée à tous, en tout lieux et par tous les temps. Il n'existe aucune contre-indication, elle n'exige pas d'équipement coûteux et les médecins sont unanimes à souligner ses vertus.

La marche augmente l'irrigation sanguine au niveau des membres inférieurs et renforce le muscle cardiaque. Elle stimule la circulation veineuse des jambes, muscle les membres inférieurs et les fesses, améliore sensiblement le rendement des poumons.

Essayez, tous les jours, de vous ménager un moment pour marcher. A Villetaneuse, pour vous déplacer, choisissez la marche à pied plutôt que le tramway, même si cela est tentant ! Et si malgré tout vous prenez les transports en commun, arrêtez-vous un ou deux arrêts avant votre destination afin de marcher un peu. Autant que possible, faites vos courses à pied, et profitez du week-end pour aller marcher en forêt, sur la Butte Pinson, par

exemple, ou bien participez au groupe de marche !

Sachez que pour les personnes âgées, la marche est un sport idéal, car elle permet de mobiliser en douceur l'ensemble de l'organisme, et peut constituer un minimum suffisant, si elle est couplée à quelques séances de gymnastique au pôle senior pour dérouiller sans forcer les articulations.

Toutefois, il est nécessaire de marcher assez longtemps pour retirer un bénéfice de cette activité. Marchez au minimum une demi-heure par jour, soit un parcours de deux à trois kilomètres, avec des chaussures adaptées.

Si vous êtes cardiaque, en particulier si vous souffrez d'une angine de poitrine ou avez souffert d'un infarctus du myocarde, la marche

n'est pas contre-indiquée, bien au contraire. Elle aura un effet excellent sur votre cœur, et renforcera et facilitera la circulation sanguine dans vos artères coronaires.

Un exercice physique donc... et moral. La marche est aussi une activité vivifiante pour l'esprit : comme tous les sports, elle permet de se vider la tête, mais aussi de prendre l'air. Un peu « saoulés » par tant d'air, le retour à la maison n'en est que meilleur !

Attention tout de même, les médecins et spécialistes recommandent de faire un bilan de santé avant de reprendre une activité physique périodique. Surtout si cela fait longtemps que l'on n'a pas chaussé des baskets ! Prêts à vous lancer ? ●

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.