

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

En janvier >

**On danse aux Jardins
de Maffliers**



En février >

Vive les crêpes !



En mars >

**Cabaret
«Chez ma cousine» !**



Très facile



Facile



Bonne condition

physique recommandée



Inscriptions dès réception du programme

janvier 2016

Belle 2016 année



Découvrez, affichées dans la ville,
les images de Julien Jaulin qui a parcouru
Villetaneuse et photographié
son patrimoine vert.

Jeudi 14 janvier ***

**Repas dansant
aux Jardins de Maffliers**



- Départ à 11 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 36 euros

Mercredi 27 janvier ***

Loto goûter d'hiver

- A 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,75 euros

Inscriptions dès réception du programme

février 2016

À NOTER

Le **Banquet des Retraités offert**
par la **Municipalité** se déroulera
le **MERCREDI 3 FÉVRIER 2016**
(les invitations à vous
inscrire vous parviendront
ultérieurement)

Mercredi 24 février ***

On fait sauter les crêpes !



Avec un karaoké dansant au pôle seniors

- A 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 7,57 euros

LE TOUR DES ATELIERS

- Peinture : sur bois, galets... tous les jeudis à 14h.
- Pâtisserie : animé par notre cuisinier **inscrivez vous au pôle seniors.**
- Compositions florales : avec le service des Parcs et Jardins de Plaine Commune : **inscriptions avant chaque repas dansant.**

LES LIVRES VIENNENT À VOUS !

**EN COLLABORATION AVEC LA
MÉDIATHÈQUE, NOUS VOUS PROPO-
SONS DE VOUS APPORTER DES LIVRES
À VOTRE DOMICILE : N'HÉSITEZ PAS À
NOUS CONTACTER**

mars 2016

Jeudi 10 mars ***

**Grand loto et goûter
de printemps**

- A 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,75 euros

Jeudi 24 mars ***

Cabaret «Chez ma cousine»



Montée sur la butte Montmartre en petit
train, visite libre du Sacré Cœur, déjeuner
au cabaret avec un spectacle

- Départ à 9 heures 30
- Nombre de places : 30
- Participation : 50 euros



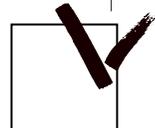
REPRISE DU GROUPE DE MARCHÉ

**LES INSCRIPTIONS
SE FERONT AU PÔLE SENIORS
AVEC DES DÉPARTS À 13H30
ET DES RETOURS PRÉVUS
VERS 15H30. LA PROCHAINE SORTIE
EST PRÉVUE :
VENDREDI 25 MARS 2016**

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

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
À l'espace d'accueil, de services et d'animations, avec Hilma Fernandez.

Peinture sur supports

• atelier tous les jeudis à 14 heures

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/Scrabble

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

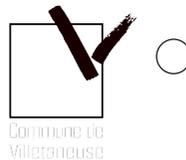
Pédicure

Séances sur rendez-vous : (20 € à la résidence)
• 14 et 28 janvier
• 11 et 25 février
• 10 et 24 mars
Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (22 € à domicile).

Esthétique

Présences d'une esthéticienne (Véronique) et d'une coiffeuse (Agnès).
Appeler le 01 49 46 10 90 pour connaître les horaires et prendre RDV.

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.



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 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.

Analyses médicales
Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, l'infirmière du PAPS est à votre disposition pour les prélèvements à domicile. Attention le PAPS a déménagé au 15bis place de l'Hôtel de ville. Tél. 01 55 83 01 20

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 !

REPRISE des ateliers poterie, peinture et écriture, des activités sportives : 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.

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.** ●

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.