

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

En janvier >

loto-goûter d'hiver au pôle seniors



★ ★ ★

En février >

On fait sauter les crêpes !



★ ★ ★

En mars >

Repas, hommage et danse à gogo !



★ ★ ★

Très facile

★ ★ ★

Facile

★ ★ ★

Bonne condition

physique recommandée

★ ★ ★

Inscriptions dès réception du programme

janvier 2017

Jeudi 26 janvier ★ ★ ★

Loto-goûter d'hiver

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



Inscriptions dès réception du programme

février 2017

Mercredi 1er février ★ ★ ★

Banquet des seniors



Pensez à réserver cette date pour le traditionnel banquet des retraités offert par la Municipalité (les invitations à vous inscrire vous parviendront ultérieurement).

Mardi 28 février ★ ★ ★



Mardi Gras : faisons sauter des crêpes et chantons !

Karaoké dansant et gourmand.

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

Inscriptions dès réception du programme

mars 2017

Jeudi 16 mars ★ ★ ★

Repas gastronomique, spectacle en hommage à Michel Delpech et danse à gogo !



Un moment convivial avec la Compagnie «Show Vision»

- A 12 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 40 euros

Jeudi 30 mars ★ ★ ★

Grand loto et goûter pour fêter l'arrivée du printemps

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

À NOTER

L'ATELIER CERAMIQUE est animé par un professeur diplômé des Beaux-Arts : il reste quelques places, n'hésitez pas à venir au pôle seniors simplement pour regarder ou pour essayer...

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 Olivier, le cuisinier, tous les lundis, mardis et jeudis de 14h à 16h.

Céramique

• le vendredi de 13h45 à 16h15
Au pôle seniors, de services et d'animations, avec Hilma Fernandez.

Peinture sur supports

• atelier tous les jeudis à 14 heures

Yoga - relaxation

• le mercredi de 10h à 12h.

Cours de gymnastique

Cours animés au CICA par Madame Brigitte PIERRE

Le mardi :

• de 9 heures 30 à 11 heures > **gym d'entretien**

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

Le mercredi :
de 10h 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)

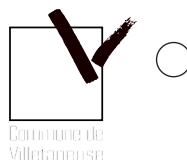
• le 5 et 19 janvier,
• le 2 et 16 février,
• le 02, 16 et 24 mars

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.



Commune de Villeneuve

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

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.

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 Pôle seniors (Tél. : 01.49.46.10.90 ou 93).

Ainsi le repas du samedi est déposé à votre domicile le vendredi. **Le prix du repas est établi en fonction de vos revenus.**

Et puis, bien sûr...

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

AIDE AUX DÉPLACEMENTS : RAPPEL

C'est un service de transport pour les retraités ou personnes en situation de mobilité réduite qui vous permet, sur rendez-vous, de prévoir et effectuer des trajets accompagnés en véhicule adapté. Le service coûte 0,84 euros la course.

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 est maintenant situé au 15bis place de l'Hôtel de ville. Tél. 01 55 83 01 20

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 cette aide que les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du pôle seniors.

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 !

NEIGE, VERGLAS... ÉVITER LE FAUX PAS

Lorsque la neige tombe en abondance, attention : chaque pas est une aventure ! Petites astuces pour éviter le faux pas et la mauvaise chute...

Même si on ne doit parcourir que quelques mètres sur un trottoir verglacé ou dans sa cour, il est important de bien s'équiper. Il n'est pas rare, en cas de verglas, de glisser sur le pas de sa propre porte.

De bonnes chaussures

Dans tous les cas, il est nécessaire de s'équiper de bonnes chaussures qui assureront confort et stabilité, même si l'environnement n'est pas glissant. Évitez absolument les chaussures à

talons.

Quand la neige est fraîche, non tassée et non verglacée, il suffit de s'équiper de bonnes chaussures de marche ou de randonnée. Elles sont en général montantes et protègent les pieds et les chevilles de l'humidité et du froid. Elles comportent une semelle large avec des découpes qui permettent une bonne stabilité et de se déplacer sans souci dans la neige.

Crampez-vous !

Ces sur-chaussures en caoutchouc s'adaptent aux chaussures plates ou à talons plats de pointeure entre 35 et 43 environ. Chaque sur-chaussure est équipée de 6 crampons métalliques cylindriques. Très bien pour marcher dans la neige un peu dure, il faut surtout pas oublier de les enlever en arrivant à l'intérieur,

sinon la glissade sur le carrelage ou le parquet est permis ! Il existe aussi des sur-chaussures en microfibres plus simple et plus souple d'utilisation qui reprennent la recette le principe des fameuses chaussettes de nos grands-mères.

Salez devant chez-vous !

Protégez-vous des chutes et protégez les autres en dégaugeant la neige et en salant les trottoirs devant votre domicile (tout en évitant d'obstruer les regards d'écoulement des eaux.)

Ces équipements devraient vous permettre d'éviter les chutes pour des sorties en toute sécurité. Il n'est pas inutile de rappeler qu'une simple chute peut avoir des conséquences désastreuses, surtout pour une personne âgée. ●

Le pôle seniors, 5, rue du 19 mars 1962 Tél. : 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.