



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

En janvier >

Le Banquet !



En février >

Des images pour les yeux et des gourman- dises pour les papilles



En mars >

"N'oubliez pas les paroles !"



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition
physique recommandée ★

janvier 2018



Jeudi 11 janvier ★ ★ ★

Les seniors et la sécurité routière par le jeu !

Venez jouer à « L'OIEGIROUTE », avec
l'association AGIR (Association Générale
des Intervenants Retraités).

- À 14h30
- Nombre de places : 20

Mercredi 24 janvier ★ ★ ★

Loto goûter

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,85 euros.

Mercredi 31 janvier ★ ★ ★

Banquet des retraités

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

IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LE CENTRE TECHNIQUE MUNICIPAL 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 qu'il n'y ait pas d'annulation de la part des organismes sollicités et/ou du nombre de participants.

février 2018

Mercredi 14 février ★ ★ ★

On fait sauter les crêpes, on chante et on danse !

Karaoké dansant animé par Eki.

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 7,65 euros

Vendredi 16 février ★ ★ ★

Ciné-Club/Goûter avec la projection de "Little Miss Sunshine"



Film tragi-comique (1h40) proposé
par l'association "L'autre champ"
suivi d'un goûter.

- À 14h30
- Nombre de places : 50
- Inscriptions au pôle seniors.

Vendredi 23 février ★ ★ ★

Loto goûter

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,85 euros.

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 2018

Vendredi 16 mars ★ ★ ★

Repas dansant de printemps

Animé par Noëlla

- À 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,55 euros.

Lundi 19 mars ★ ★ ★

"N'oubliez pas les paroles !"



Sortie au studio d'enregistrement télé de
la Plaine-Saint-Denis.

- À 14 heures
- Nombre de places : 20
- Participation : 6,65 euros.

Vendredi 30 mars ★ ★ ★

Loto goûter de printemps

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,85 euros.

SE FAIRE UNE BEAUTÉ ?

Véronique, ESTHÉTICIENNE
diplômée d'état, et
Agnès, COIFFEUSE sont à votre
disposition sur place ou à
domicile. N'hésitez pas
à vous inscrire !

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 13h30 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

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.

Yoga-relaxation

• le mercredi de 10h à 12h.

Cours de gymnastique

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 :

(21 € à la résidence)

• 4 et 18 janvier

• 9 et 23 novembre

• 7 et 21 décembre

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

(23 € 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
Villetaneuse

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 85 57 39 03
01 85 57 39 02

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 85 57 39 03 ou 02).

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 1 EURO la course.

OÙ S'ADRESSER POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

Au Pôle Seniors en appelant le 01 85 57 39 03 ou 02. 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 !

FROID ET BALADES ? PETITS CONSEILS...

En pratique, comment s'habiller ?

Il convient de superposer plusieurs couches, de ne pas se contenter d'un seul gros pull : la couche d'air entre chaque vêtement joue le rôle d'isolant. Les vêtements serrés qui coupent la circulation sanguine sont à éviter. Les choisir amples, avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau. Pour préserver les extrémités (mains, pieds) qui refroidissent plus vite, il faut se munir de gants et de chausures, de préférence à semelles antidérapantes pour éviter les chutes. N'oubliez de vous couvrir la tête, partie du corps par laquelle peut se produire jusqu'à 30% de perte de chaleur. Le cache-nez peut s'ajouter à votre bonnet !

Y a-t-il des précautions à prendre si l'on suit un traitement médical ?

Certains médicaments contre la tension et l'angine de poitrine peuvent altérer les mécanismes de lutte contre le froid. D'autres médica-

ments, comme les neuroleptiques, peuvent dérégler le mécanisme corporel de régulation de la température. D'autres encore peuvent aggraver les effets du froid en altérant la vigilance, et donc les capacités de l'individu à sentir le froid.

Quels sont les facteurs individuels ou les situations à risque ?

Il peut s'agir de troubles cardiaques ou respiratoires (y compris l'asthme), d'hypothyroïdie, de maladies neuropsychiatriques, d'infections respiratoires ou d'un handicap comme une paralysie. Les épidémies hivernales (grippe, gastro-entérite favorisant la déshydratation...) et l'alcoolisation peuvent aggraver la situation. Attention à vos petits enfants (0 à 2 ans) parce qu'ils perdent leur chaleur corporelle plus facilement que les adultes. Et attention à vous si votre métabolisme est ralenti en raison d'une moindre activité physique, et d'une alimentation ou d'une hydratation insuffisantes.

Quelles sont les autres mesures de bon sens qui permettent de se protéger du froid ?

Pour lutter contre le froid, il convient de garder une alimentation équilibrée, de boire beaucoup d'eau, de jus de fruits frais, de tisanes, et non d'alcool qui n'apporte qu'une sensation trompeuse et éphémère de réchauffement. On observe en effet, en période de froid, une tendance à la déshydratation à laquelle le chauffage des appartements contribue. Un bon petit déjeuner, à base de fruits (agrumes...), de céréales/pain et de laitages, est conseillé avant d'affronter le froid. Avant d'entreprendre un voyage, il faut s'informer des conditions de transport et de la météo. Il peut être utile d'emporter des couvertures, des boissons (thermos), de la nourriture et un téléphone portable chargé, sans oublier, si nécessaire, ses médicaments.

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.

Pôle seniors : 01 85 57 39 03 ou 02 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.