

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

En avril >
Parc et chateau de Thoiry



En mai >
Chateau-Thierry



En juin >
Boulogne sur Mer



- Très facile * * *
- Facile * *
- Bonne condition physique recommandée *

Inscriptions dès réception du programme

avril 2014

Jeudi 10 avril * *
Parc Zoologique et chateau de Thoiry



Visite de la réserve africaine avec le car de la ville. (Environ 1 heure). Visite du chateau (environ 30mn). Visite du Parc à pied (près de 3 heures). Repas libre.

- Départ à 8 heures 30
- Nombre de places : 30
- Participation : 20 euros

Mardi 30 avril * * *
Repas dansant du 1^{er} mai dans la résidence du pôle seniors avec Noëlla !

- A 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,50 euros

Inscriptions dès réception du programme

mai 2014

Vendredi 23 mai * * *
Sortie toute la journée chateau médiéval de Château-Thierry (Aisne) avec le spectacle « Danse avec les aigles »



Découverte d'une fabrique artisanale «dégustation de foie gras». Déjeuner au restaurant au bord de la Marne. Visite des caves médiévales. Dégustation d'une cuvée.

- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 38,50 euros

juin 2014

Jeudi 5 juin * *
Nausicaa, l'aquarium de Boulogne sur Mer



Journée à Boulogne-sur-Mer
 Repas libre. Visite de l'aquarium.

- Départ à 8 heures 30
- Nombre de places : 30
- Participation : 14,60 euros

Mercredi 18 juin * * *
Barbecue dansant avec Noëlla et Pascal, l'accordéoniste !

Dans les jardins de la résidence du pôle seniors

- A partir de 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,50 euros

Samedi 21 juin * * *
Fête de la ville !

Venez fêter la ville en famille !

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONELLES !

LES MERCREDIS 14 MAI ET 05 JUIN, RENCONTRE AVEC LES ENFANTS DES CENTRES DE LOISIRS. LES ATELIERS « DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX JEUX DE SOCIÉTÉ » SE DÉROULERONT AU PÔLE SENIORS À 14 H 30.

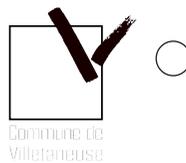
ESTHÉTICIENNE VÉRONIQUE, NOUVELLE INTERVENANTE DIPLÔMÉE, SE TIENT À VOTRE DISPOSITION POUR VOS SOINS. RENSEIGNEMENTS AU PÔLE SENIORS.

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 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 3, 17 et 24 avril
• les 15 et 22 mai
• les 5 et 19 juin.
(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

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.

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...

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 appelé 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 !

PRÉLÈVEMENTS MÉDICAUX À DOMICILE

Les prélèvements à domicile ont lieu tous les **mardis matins de 8h30 à 11 heures** en prenant rendez-vous auprès du **PAPS au 01.49.40.76.34**.
(Par ailleurs, les prélèvements effectués au PAPS s'effectuent les lundis, mardis, jeudis de 8h30 à 11h et les mercredis et vendredis de 7h45 à 11h avec ou sans rendez-vous.)



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.