

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

## En avril >

### Un salon pour les seniors !



## DERNIÈRE MINUTE !



## En juin >

### Auberge à Meaucé «Au Cochon Grillé»



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

avril 2015

## Jeudi 9 avril ★ ★ Le salon des seniors à la Porte de Versailles



300 exposants et 60 conférences vous attendent. Ils concernent tous les domaines de la vie : droits, retraite, santé, technologies, tourisme, maison, associations, loisirs, culture, emploi, service etc.

Venez vous informer, poser vos questions, rencontrer les meilleurs spécialistes, trouver des idées et profiter d'offres "spéciales salon des seniors". Tout en vous distrayant et en profitant de plus de 25 animations, ateliers, concours et spectacles !

- Départ à 13h30
- Participation : 6,56 euros
- Nombre de places : 30

## Jeudi 30 avril ★ ★ ★ Repas dansant du 1<sup>er</sup> mai au Pôle Seniors

Animé par Noëlla

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

## DERNIÈRE MINUTE

### RATP : un nouvel arrêt pour le 256 !



A la demande des Villetaneusiens, le maire, Carinne Juste, est intervenu auprès du STIF pour une meilleure liaison entre le T8 et le bus 256.

**Un nouvel itinéraire de ce bus est actuellement à l'étude**, le bus serait dévié par l'avenue de la Division-Leclerc, il reprendrait l'ancien arrêt Division-Leclerc-Université, puis rejoindrait la rue Raymond-Brosse et la rue Jean-Allemane. **Il est souhaitable que cette amélioration soit mise en place rapidement.** A suivre !

## CENTRE NAUTIQUE : le maire interpelle la Département

Le **mardi 15 avril à 18h30 en mairie se tiendra une réunion publique** pour que l'on évalue ensemble les conditions d'une reconstruction d'un centre nautique qui n'est pas supportable par la Ville seule et pour laquelle, Conseil départemental, Région et État doivent participer. A ce propos, Carinne Juste a écrit au Département que Villetaneuse soit inscrite dans le « Plan Piscine » de la Seine-Saint-Denis. Là aussi donc, une affaire à suivre !

juin 2015

## Vendredi 12 juin ★ ★ ★

### Repas champêtre

dans le jardin de la résidence des Pivoines animé par Noëlla et Pascal.

- Dès 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,58 euros

## Samedi 20 juin ★ ★ ★

### Fête de la Ville !

Venez fêter la ville en famille !



## Jeudi 25 juin ★ ★ ★

### Repas animé « AU COCHON GRILLE »

à l'Auberge Grand'Maison à Meaucé

- Départ à 8h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 38,50 euros

## GRUPE DE MARCHÉ !

**VENDREDI 17 AVRIL 2015.**

**VENDREDI 22 MAI 2015.**

**VENDREDI 26 JUIN 2015.**

**LES INSCRIPTIONS**

**SE FERONT AU PÔLE SENIORS**

**DÉPART : 13H30**

**RETOUR AU PÔLE SENIORS**

**VERS 15H30**

**POUR PARTAGER**

**UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ.**

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 :

• 2 et 16 avril 2015,  
• 7 et 21 mai 2015,  
• 4, 18 et 25 juin 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**

# 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 0,84 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 !**

## VIDE-GRENIER : COMMENT LE RÉUSSIR ?

**Envie de vous débarrasser des objets qui encombrant votre grenier ou votre cave en renflouant au passage votre porte-monnaie? Quelques conseils pour réussir son vide-grenier !**

● La première des choses, c'est de trouver le vide-grenier pas trop éloigné de chez vous car il faut y être très tôt pour s'installer (parfois même, les ventes les plus intéressantes se font dès la première heure sur vos objets les plus «singuliers»...).

● Triez ce que vous voulez vendre, et nettoyez les objets, lavez les vêtements, cirez les chaussures... Attention aussi au poids des livres... ne pas emporter d'objets de valeur, ce n'est pas le lieu pour les vendre !

● Prévoir des tréteaux pour débarrer, des paniers en osier pour présenter les petites choses, un grand drap pour poser des choses sur le sol, des bâches en plastique selon le temps (si avis de pluie) !

● Pensez à votre confort ! Tenir un stand toute une journée est fatigant et le temps peut sembler long entre deux ventes. Pour être

à l'aise, prévoyez un bon siège et un parasol qui vous protégera du soleil... ou de la pluie. Pensez à prendre de l'eau et un encas, voire un sandwich...

● Dites-vous bien que le vide grenier n'est pas le lieu pour se faire de l'argent. C'est, comme son nom l'indique, le moyen de vider son grenier (cave, garage etc...) donc n'envisagez pas de vendre cher, la fourchette de prix de 1 à 15 euros selon les objets, fonctionne à merveille !

● Prévoir un fond de caisse pour rendre la monnaie (essentiellement en pièces de 50 cts, 1 voir 2 euros), un cahier pour noter toutes les ventes et le prix de vente surtout (meilleur moyen de faire ses comptes et d'évaluer en fin de journée l'efficacité de la vente). N'acceptez pas de chèque.

● Avoir un sac (genre besace) à porter en bandoulière sans jamais

le poser pour y mettre tout l'essentiel et notamment de menus accessoires de type ciseaux, ficelle, rouleau de scotch... et surtout votre caisse ! Cela vous permettra de ne jamais vous en séparer et d'avoir les mains libres pour vendre.

● On y pense jamais mais des sacs plastiques ou poubelles pour emballer les ventes sont bien pratiques !

● Ultimes conseils : sourire, regarder les acheteurs, être avenant, disponible et, en principe, vous devriez revenir soulagé de plein d'objets !

**Et n'oubliez pas la Brocante de Villetaneuse organisée par l'association des Etoiles qui se tiendra dimanche 24 mai 2015 rue Raymond-Brosse. Le prix de l'emplacement est de 15 euros les 2 mètres linéaires, n'hésitez pas ! ●**

**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  
93200 Saint-Denis  
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.

**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.**