

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

En avril >

**loto-gôûter d'hiver
 au pôle seniors**



En mai >

**Le vieux Paris
 pour la journée !**



En juin >

Barbecue aux Pivoines !



Très facile

Facile

Bonne condition
 physique recommandée



avril 2017

Jeudi 20 avril ***
L'île du Martin-pêcheur :
repas & guinguette
à Champigny-sur-Marne



Cette guinguette est connue
 pour être le temple des danseurs
 de Musette Parisien, une forme
 de danses de salon rétro typique
 de la région parisienne.

- Départ à 10 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 32 euros

Vendredi 28 avril ***
Repas dansant
du 1er mai animé
par Noëlla

- A 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,40 euros

Inscriptions dès réception du programme

mai 2017

Jeudi 11 mai **
Sortie à la journée
pour une visite
du vieux Paris



Au programme :

- DÉJEUNER dans un restaurant Hippopotamus
- VISITE libre de la cathédrale Notre Dame et du quartier Latin
- CIRCUIT à bord du petit train bleu pour une visite commentée du vieux Paris.
- Départ à 10 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 31,90 euros (Attention : se munir de bonnes chaussures)

Inscriptions dès réception du programme

juin 2017

Mercredi 7 juin ***
Barbecue dansant
dans le jardin de la Résidence
des Pivoines animé par Noëlla
et Pascal, l'accordéoniste.



- A 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,65 euros

Inscriptions dès réception du programme

FÊTE DE LA VILLE
Venez nombreux fêter la ville
SAMEDI 24 JUIN 2017
à partir de 11 heures devant
l'Hôtel de ville et dans le Jardin
Baldaccini

**REPRISE DU GROUPE
 DE MARCHÉ**

**LES INSCRIPTIONS
 SE FERONT AU PÔLE SENIORS
 AVEC DES DÉPARTS À 13H30 ET
 DES RETOURS PRÉVUS
 VERS 15H30. PROCHAINES SORTIES
 PRÉVUES :**

VENDEMI 27 AVRIL
JEUDI 18 MAI
VENDEMI 22 JUIN



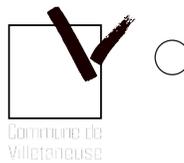
IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DÉPUIS LES SERVICES TECHNIQUES AVEC PASSAGE DU CAR DANS LES QUARTIERS (SAUF MENTION).

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 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)

• 13 et 27 avril
• 4 et 18 mai
• 1, 15 et 29 juin

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.

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 0,85 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 cette aide que les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du pôle seniors.

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

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 !

MARCHEZ... NORDIQUE !

Un activité de loisir complète et dynamique pleine de bienfaits pour le corps et l'esprit !

Grâce aux bâtons, le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur nordique est athlétique.

rapprocher d'un club, qui propose plusieurs types de séances de marche nordique, ou de pratiquer la marche nordique seul. L'important est d'être correctement équipé et de maîtriser les fondamentaux de la marche nordique.

A qui s'adresse la marche nordique ?

Sport d'endurance, la marche nordique est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport. Quelque soit votre âge, votre condition physique et votre état de santé, il existe une formule adaptée. Il appartient à chacun d'aborder la marche nordique comme il l'entend, en fonction de ses objectifs et de ses capacités physiques. Il est possible de se

D'où vient la marche nordique ?

La marche nordique telle que nous la pratiquons aujourd'hui remonte plutôt à la fin des années 90. C'est en 1994 que Marko Kantaneva, moniteur de sport finlandais, publie une méthode de marche avec bâtons inspirée du ski de fond. Il la compléta d'une série d'exercices destinés à entretenir et à améliorer les différentes qualités physiques. ●

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.