

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

En juillet >
Le Tréport



★
★
★

En août >
Fécamp



★
★
★

En septembre >
Repas d'automne



★
★
★

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

Inscriptions dès réception du programme

juillet 2014

Lundi 14 juillet ★ ★ ★
Apéritif dansant avec Noëlla
 Un courrier d'invitation
 vous parviendra ultérieurement

Jeudi 24 juillet ★ ★ ★
Journée libre
au Tréport, son port
sa falaise, sa plage...
(205 km)



- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,50 euros

Inscriptions dès réception du programme

août 2014

Jeudi 7 août ★ ★ ★
Journée libre à Cabourg,
sa plage, son casino (220 km)



- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,50 euros

Vendredi 22 août ★ ★ ★
Journée libre à Fécamp (208 km)



- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,50 euros

Inscriptions dès réception du programme

septembre 2014

Mercredi 24 septembre
Repas dansant d'automne
avec Noëlla ★ ★ ★



- A partir de 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,20 euros

À NOTER

- les tarifs municipaux jusqu'au 31/12/2014 :
- Déplacements : 0,83 €**
- Loto-goûter : 5,70 €**
- Repas dansant : 13,20 €**
- Buffet dansant : 9,50 €**
- Participation aux frais de transport : 6,50 €**
- Spectacle et goûter avec animation : 7,50 €**

ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS
AUTOUR DES JEUX DE SOCIÉTÉ

- ★ **mercredi 16 juillet**
Route de Saint-Leu
 de 13h30 à 17h
- ★ **mercredi 30 juillet**
Cité Maurice-Grandcoing
 de 13h30 à 17h

- ★ **mercredi 6 août**
Rue Paul-Langevin
 de 13h30 à 17h
- ★ **mercredi 27 août**
Cité Salvador-Allende
 de 13h30 à 17h

ESTHETICIENNE
ET COIFFURE
 SUR PLACE ET À DOMICILE : NOUS
 CONTACTER.

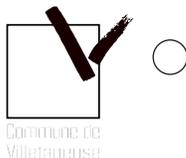
CINÉ PLEIN AIR
LE 22 AOÛT 2014
«NÉ QUELQUE PART», AVEC JAMEL
DEBOUZE, AU CENTRE
DE LOISIRS ROBINSON
À PARTIR DE 20H30.
APPORTEZ VOTRE PIQUE-NIQUE

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**

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 :

• les 3, 17 et 31 juillet
• le 21 août
• les 4 et 18 septembre. (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 0,83 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 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 !

ATTENTION AU COUP DE CHAUD !

Dans le cadre du Plan Canicule mis en place en 2003, vous pouvez vous faire recenser pour figurer sur le registre municipal, auprès du Pôle Seniors, **01.49.46.10.90 ou 93** ou en remplissant et en renvoyant le formulaire «Plan Canicule».

**CANICULE INFO SERVICE
0.800.06.66.66**

Appel gratuit – Ce service mis en place du 1^{er} juin au 31 août 2014



LES CONSEILS POUR NE PAS SUBIR LA CANICULE

- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour en assurant une légère ventilation.
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Maintenir la maison à l'abri de la chaleur.
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Boire environ 1,5 litre d'eau par jour et ne pas consommer d'alcool.
- Donner des nouvelles à son entourage.

INFOS : WWW.MAIRIE-VILLETANEUSE.FR OU TÉL. : 01 49 40 76 04

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.

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.