

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

En juillet >

Une journée
à Quend-Plage



En août >

Le Touquet
et Trouville !



En juin >

La vie de château
à Vincennes !



Très facile



Facile



Bonne condition
physique recommandée



juillet 2015

Fête Nationale

Apéritif dansant
du 14 juillet



Un courrier vous parviendra
ultérieurement avec la date
et les modalités d'inscription.

Vendredi 22 juillet

Animations d'été
dans les quartiers



Cité Maurice-Grandcoing,
au pied du bâtiment 3 à partir de 13h30.

Jeudi 30 juillet

Journée libre
à Quend-Plage (205km)



- Départ à 7h30
- Participation : 6,56 euros
- Nombre de places : 50

août 2015

Mercredi 12 août



Journée libre au Touquet (220km)



- Départ à 7h30
- Participation : 6,56 euros
- Nombre de places : 50

Mercredis 12 et 26 août

Animations d'été
dans les quartiers



12 août : Cité Salvador-Allende (rue P. Neruda),
26 août : Rue Paul-Langevin au 5/7/9
à partir de 13h30.

Jeudi 27 août



Journée libre
à Trouville (208km)



- Départ à 7h30
- Participation : 6,56 euros
- Nombre de places : 50

septembre 2015

Jeudi 10 septembre



Château de Vincennes
et croisière sur la Marne



Visite commentée du château et déjeuner
Et Croisière commentée sur la Marne

- Départ à 8 heures
- Participation : 47 euros
- Nombre de places : 30

Jeudi 24 septembre

Repas dansant
de l'automne !



Animé par Noëlla.

- Dès 12 heures
- Participation : 13,32 euros
- Nombre de places : 80

À NOTER

les tarifs municipaux :

Déplacements : 0,84 €

Loto-goûter : 5,70 €

Repas dansant : 13,32 €

Buffet dansant : 9,58 €

Participation aux frais

de transport : 6,56 €

Spectacle et goûter

avec animation : 7,56 €

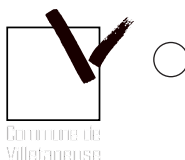
IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LES SERVICES TECHNIQUES AVEC PASSAGE DU CAR DANS LES QUARTIERS (SAUF MENTION).

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 :

• 9 et 23 juillet 2015,
• 6 et 20 août 2015,
• 3 septembre 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**

REPRISE des 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.

**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 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 !

VOUS AVEZ DIT «GROSSE CHALEUR» ?

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» ci-joint.

**CANICULE
INFO
SERVICE
0.800.06.66.66**

Appel gratuit – Ce service est mis en place jusqu'au 31 août 2015



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.

**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.**