

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

**En juillet >**  
Les pieds dans le  
sable à Villetaneuse !



**En août >**  
Journée libre à Trouville



**En septembre >**  
Repas dansant  
et fin d'été



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

Inscriptions dès réception du programme

juillet 2016

**Jeudi 14 juillet ★ ★ ★**  
**apéritif dansant animé par**  
**Noëlla à la résidence**  
dans les salons du pôle seniors  
(un courrier d'invitation vous parviendra  
ultérieurement).  
• A 11 heures

**Jeudi 28 juillet ★ ★ ★**  
**Journée libre à Cabourg (220 km)**



• Départ à 8 heures  
• Nombre de places : 50  
• Participation : 6,56 euros

Inscriptions dès réception du programme

août 2016

**Jeudi 11 août ★ ★ ★**  
**Journée libre au Touquet (220 km)**



• Départ à 8 heures  
• Nombre de places : 50  
• Participation : 6,56 euros

**Jeudi 25 août**  
**Journée libre à Trouville (208 km)**



• Départ à 8 heures  
• Nombre de places : 50  
• Participation : 6,56 euros

Inscriptions dès réception du programme

septembre 2016

**Vendredi 23 septembre**  
**Repas dansant**  
**de l'automne ★ ★ ★**  
**animé par Noëlla**



• A 12 heures  
• Nombre de places : 80  
• Participation : 13,32 euros

## À NOTER

les tarifs municipaux  
jusqu'au 31/12/2016 :  
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 €

**LES LIVRES VIENNENT À VOUS !**  
EN COLLABORATION AVEC LA  
MÉDIATHÈQUE, NOUS VOUS PROPO-  
SONS DE VOUS APPORTER DES LIVRES  
À VOTRE DOMICILE : N'HÉSITÉS PAS À  
NOUS CONTACTER



**VILLETANEUSE**  
**S'INSTALLE À LA PLAGE**  
**DU 16 JUILLET AU 7 AOÛT**  
SUR LES PELOUSES DU GYMNASSE JESSE-OWENS

UNE PISCINE, UN SOLARIUM, DES TRANSATS,  
DU SABLE, UNE BUVETTE, DES PARASOLS,  
DES PERGOLAS, UN COIN GOÛTER...  
NE CHERCHEZ PAS, VOUS ÊTES À LA PLAGE !

DES SÉANCES D'AQUAGYM DÉDIÉES VOUS SONT  
PROPOSÉES LES MERCREDIS 20, 27 JUILLET  
ET 3 AOÛT : RENDEZ-VOUS SUR PLACE  
À 10 H SUR LES PELOUSES  
DU GYMNASSE JESSE-OWENS

TOUTES LES INFORMATIONS AU 01 49 46 10 90.

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 qu'il n'y ait pas d'annulation de la part des organismes sollicités et/ou du nombre de participants.

# Les ateliers

## 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  
À l'espace d'accueil, de services et d'animations, avec Hilma Fernandez.

## Peinture sur supports

• atelier tous les jeudis à 14 heures

## 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 > **gym chorégraphique**

### Le mercredi :

de 10 heures à 12 heures > **yoga au CICA**

### 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.

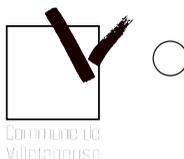
## Pédicure

Séances sur rendez-vous : (20 € à la résidence)  
• 7 et 21 juillet  
• 4 et 18 août  
• 1<sup>er</sup>, 15 et 29 septembre  
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.

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.



Commune de Villefontaine

## 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.**

### 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 a déménagé 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 !**

**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.

## VOUS AVEZ DIT «GROSSE CHALEUR» ?

Dans le cadre du Plan Canicule mis en place depuis 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 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.**