

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

En juillet >

**Journée libre à la mer
à Quend Plage !**



En août >

**À Cayeux sur Mer
pour la journée !**



En septembre >

Repas de rentrée !



Très facile



Facile



Bonne condition



physique recommandée

Inscriptions dès réception du programme

juillet 2017

Jeudi 6 juillet ***

**Journée libre à la mer
à Quend Plage (195 km)**



- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,60 euros

Vendredi 14 juillet ***

**Appétitif dansant avec Noëlla
au pôle seniors**

- à 11 heures
- Un courrier d'invitation
vous parviendra ultérieurement.

Inscriptions dès réception du programme

août 2017

Jeudi 10 août ***

**Journée libre à la mer au Crotoy
dans la Somme (187 km)**



- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,60 euros

Jeudi 24 août ***



**Journée libre à la mer
à Cayeux sur Mer (196 km)**

- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,60 euros

Inscriptions dès réception du programme

septembre 2017

Vendredi 8 septembre

Repas dansant *
de l'automne animé par Noëlla**

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



À NOTER

les tarifs municipaux
jusqu'au 31/12/2017 :
Déplacements : 0,85 €
Loto-goûter : 5,60 €
Repas dansant : 13,40 €
Buffet dansant : 9,65 €
Participation aux frais
de transport : 6,60 €
Spectacle et goûter
avec animation : 7,60 €

VILLETANEUSE S'INSTALLE À LA PLAGE DU 15 JUILLET AU 6 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 !

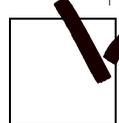
DES SÉANCES D'AQUAGYM ET GYM DOUCE
DÉDIÉES VOUS SONT PROPOSÉES
LES MARDIS ET JEUDIS MATINS : RENDEZ-
VOUS SUR PLACE À 10 H SUR LES PELOUSES
DU GYMNASSE JESSE-OWENS

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 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 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

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.

Yoga-relaxation

• le mercredi de 10h à 12h.

Cours de gymnastique

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

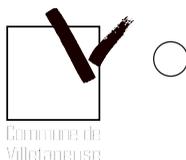
Pour compléter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

Pédicure

Séances sur rendez-vous : (20 € à la résidence)
• 6 et 20 juillet
• 3, 17 et 31 août
• 14 et 28 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.



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 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 !

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

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 2017



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.

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.

N'hésitez pas à consulter les pages pratiques du bulletin municipal pour connaître les numéros des services administratifs.