actuséniors

01 85 57 39 03 • 01 85 57 39 05

En savoir plus **01 85 57 39 03** mais aussi sur **www.mairie-villetaneuse.fr**

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

En juillet >
Une journée libre à FORT MAHON

En août >
Du côté du TREPORT !

En septembre >
REPAS DANSANT AVEC NOËLLA

Très facile ✸ ✸ ✸

Facile ✸ ✸

Bonne condition physique recommandée ✸

Commune de Villetaneuse

Inscriptions dès réception du programme

juillet 2018

Vendredi 13 juillet ✸ ✸ ✸
JOURNÉE LIBRE À LA MER À FORT MAHON (187 km)

- Départ :7,30 h
- Prix : 6,65 €
- Places : 50

Samedi 14 juillet ✸ ✸ ✸
PIQUE-NIQUE RÉPUBLICAIN À LA PLAGE DE VILLETANEUSE AVEC NOËLLA ET LES KARIBEAN MASS !

- A partir de 12h : apportez votre panier repas. Apéritif offert par la ville.

Inscriptions dès réception du programme

août 2018

Jeudi 9 août ✸ ✸ ✸
JOURNÉE LIBRE À LA MER À QUEND PLAGE (187 km)

- Départ :7,30 h
- Prix : 6,65 €
- Places : 50

Vendredi 24 août ✸ ✸ ✸
JOURNÉE LIBRE À LA MER AU TRÉPORT (196 km)

- Départ :7,30 h
- Prix : 6,65 €
- Places : 50

LES LIVRES VIENNENT À VOUS !
EN COLLABORATION AVEC LA MÉDIATHÈQUE, NOUS VOUS PROPOSONS DE VOUS APPORTER DES LIVRES À VOTRE DOMICILE : N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

Inscriptions dès réception du programme

septembre 2018

Samedi 8 septembre ✸ ✸ ✸
FÊTE DES JARDINS ET FORUM DES SPORTS

Il n'y a pas d'âge pour jardiner, et pour tous les âges il y a un sport possible ! alors ne manquez pas ces rendez-vous !

Mercredi 20 septembre ✸ ✸ ✸
REPAS DANSANT de la rentrée animé par Noëlla

- À 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,55 euros.

Samedi 22 septembre ✸ ✸ ✸
FORUM DES ASSOCIATIONS ET FOULÉES DE LA PAIX

Dès le matin, les Villetaneusien-nnes courent sous les couleurs de la Paix ! Et enjolivez votre temps libre en venant à la rencontre des associations de la ville à l'Hôtel de ville.

IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LE CENTRE TECHNIQUE MUNICIPAL 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 Olivier, le cuisinier, tous les lundis, mardis et jeudis de 13h30 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 :
(21 € à la résidence)
• 12 et 26 juillet
• 9 et 23 août
• 6 et 27 septembre
Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (23 € 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.

Commune de Villetaneuse

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 85 57 39 03
01 85 57 39 04

REPRISE des ateliers poterie, peinture et écriture, des activités sportives : nous contacter au 01.85.57.39.03 ou 39.04 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'hopital de l'Hôtel Dieu à Paris.

Médecins de garde
Pharmacies de garde
Contacter 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 séniors.

Attention : le Portage des repas à domicile se fait désormais du lundi au samedi. Pour tout renseignement vous pouvez vous adresser au Pôle séniors (**Tél. : 01 85 57 39 03 ou 02**).

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 1 EURO la course.
OÙ S'ADRESSER POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?
Au Pôle Seniors en appelant le 01 85 57 39 03 ou 02. 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.

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 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 2018

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.

Pôle séniors : 01 85 57 39 03 ou 05 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.