



Très facile



Facile



Bonne condition physique recommandée



En octobre >  
Semaine «santé et bien-être»

Inscriptions dès réception du programme



En novembre >  
Un festival de harengs !



En décembre >  
Un dîner sur la Seine !

octobre 2016

Du 10 au 14 octobre

SEMAINE  
«SANTÉ et BIEN-ÊTRE»



Moments d'échanges autour de problématiques de santé (hygiène de vie, alimentation, exercice physique, loisirs,...). Conférence-débats, repas...

Le programme complet vous parviendra ultérieurement.



**«MARCHÉ DE LOISIRS»**  
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE «SANTÉ BIEN-ÊTRE» : SORTIE «MARCHÉ» À LA CUEILLETTE DE LA CROIX VERTE :  
**VENDREDI 14 OCTOBRE 2016**

mercredi 26 octobre

Loto goûter



- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,75 euros

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.

novembre 2016

Mardi 15 novembre

Festival du hareng à Berck-sur-Mer



Inscriptions dès réception du programme

décembre 2016

Jeudi 1er décembre \*\*\*

Paris Ville-lumières et dîner en bateau-mouche



- Départ à 18 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 47 euros

Mercredi 7 décembre \*\*\*  
Goûter de Noël

Un courrier vous parviendra ultérieurement pour vous inscrire.

Mercredi 14 décembre \*\*\*

Loto goûter de Noël

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,75 euros.

**POUR LES PAPILLES !**  
Les retraités pâtissiers sont ravis des ateliers animés par Olivier Gerardi, cuisinier, qui transmet dans la bonne humeur ses connaissances et ses recettes... Venez les rejoindre tous les lundis, mardis et jeudis de 14h à 16h !

**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

# 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  
A 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)

- 13 et 27 octobre
  - 10 et 24 novembre
  - 8 et 22 décembre
- 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.

**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

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



Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.

## 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 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. : **01.49.46.10.90** ou **93**).

Ainsi le repas du samedi sera 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 **0,84 euros la course.**

### Analyses médicales

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, l'infirmière du PAPS est à votre disposition pour les prélevements à domicile. **Attention le PAPS a déménagé au 15bis place de l'Hôtel de ville.**

Tél. **01 55 83 01 20**

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 !**

## MONOXYDE DE CARBONE : UN GAZ INVISIBLE, INODORE, TOXIQUE ET MORTEL

**L**e monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant indétectable. Il résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil ou d'un moteur à combustion, c'est-à-dire fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure. La grande majorité des intoxications au monoxyde de carbone se produit de manière accidentelle dans l'habitat (85 %). La chaudière reste la source d'intoxication la plus fréquente (42 % des cas d'intoxications) ; mais on observe une augmentation importante des épisodes d'intoxication au

CO liés à une utilisation inadéquate de groupe électrogène, lors d'événements climatiques majeurs entraînant une coupure prolongée en alimentation électrique.

Afin de limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone au domicile, des règles simples doivent être respectées :

- les aérations doivent être dégagées, le logement doit disposer de grilles ou bouches d'aération permettant à l'air de circuler ;

• les conduits de cheminée, appareils de chauffage et chauffe-eau doivent être contrôlés et entretenus tous les ans par un personnel qualifié ;

- les indications du fabricant doivent être respectées : ne jamais

utiliser de façon prolongée des panneaux radiants à gaz ou des poêles à pétrole ; ne jamais utiliser une cuisinière, un brasero ou un barbecue comme chauffage de secours dans une pièce fermée ;

- les appareils anciens raccordés à des conduits de fumée devraient être remplacés par des appareils conformes à la réglementation en vigueur.

En présence d'un appareil à combustion, maux de têtes, nausées, vomissements, sont les symptômes qui doivent alerter. Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en **composant le 15 ou le 112**.