

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

En octobre > Semaine «santé et bien-être»



En novembre > Un festival de harengs !



En décembre > Un dîner sur la Seine !



Très facile ***

Facile **

Bonne condition
physique recommandée *

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.



«MARCHE DE LOISIRS»

DANS LE CADRE DE LA
SEMAINE «SANTÉ
BIEN-ÊTRE» : SORTIE

«MARCHE» 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

Inscriptions dès réception du programme

novembre 2016

Mardi 15 novembre Festival du hareng à Berck-sur-Mer ***



Circuit découverte, présentation de la
confrérie et déjeuner spectacle

- Départ à 7 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 34,50 euros

Jeudi 17 novembre *** Le Beaujolais nouveau est arrivé !

Venez fêter l'événement
autour d'un Buffet campagnard
dansant animé par Noëlla

- À 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,58 euros

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, mar-
dis et jeudis de 14h à 16h !**

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

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
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

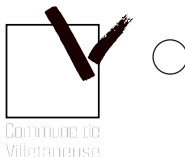
Pour compléter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

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.



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 49 46 10 90
01 49 46 10 93

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 des Ursulines
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 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 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.

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 !

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

Le 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 inadap- tée de groupe électrogène, lors d'événements climatiques majeurs entraînant une coupure prolongée en alimentation élec- trique.

Afin de limiter les risques d'in- toxication au monoxyde de car- bone 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 doi- vent être respectées : ne jamais

utiliser de façon prolongée des panneaux radiants à gaz ou des poêles à pétrole ; ne jamais utiliser une cuisinière, un brase- ro ou un barbecue comme chauffage de secours dans une pièce fer- mée ;

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

En présence d'un appareil à com- bustion, maux de têtes, nausées, vomissements, sont les symp- tômes 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.**

Pôle seniors : 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.