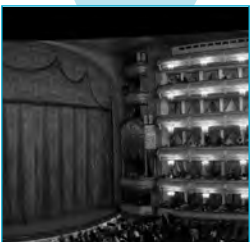


Toutes les activités, les sorties,
les rencontres **du trimestre**
pour les retraités Villetaneusiens

En octobre > Les «Celtic Legends»



En novembre > Du théâtre !



En décembre > Illuminations de Paris



Très facile

Facile

Bonne condition
physique recommandée

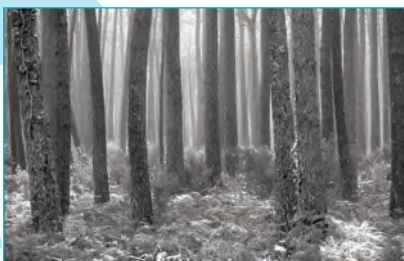
Inscriptions dès réception du programme

octobre

mercredi 12 octobre Loto goûter

- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,54 euros

Jeudi 20 octobre Sortie en forêt de Montmorency et ramassage des châtaignes



- Départ à 13 heures 30
- Nombre de places : 29
- Participation : 6,34 euros

Vendredi 21 octobre



«Celtic legends» à Enghien : nouveau spectacle des Celtes enchanteurs

- Départ à 13 heures 30
- Nombre de places : 29
- Participation : 47 euros environ.

novembre

Jeudi 9 novembre Loto goûter

- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,54 euros

Jeudi 17 novembre Le Beaujolais nouveau est arrivé !

- Buffet campagnard dansant animé
par Catherine Beldame
- à 12h15
 - Nombre de places : 80
 - Participation : 9,18 euros

Courant novembre



Comédie « L'Intrus » au théâtre des Champs Elysées avec Claude RICHE et Nicolas VAUDE ou «Le clan des divorcées» au théâtre Rive Gauche.

- Nombre de places : 29
- Participation : 43 euros environ.

décembre

Jeudi 1^{er} décembre Loto goûter

- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,54 euros

mercredi 7 décembre Goûter de Noël dansant offert par la Municipalité à l'école Anne-Frank

Jeudi 22 décembre



Illuminations de Paris : les grandes avenues, les boulevards, les magasins...

- Vin chaud, chocolat et pain d'épices
pour se réchauffer !
- à partir de 19 heures 30
 - Nombre de places : 50
 - Participation : 6,34 euros

Inscriptions à compter du 17 octobre 2011

Inscriptions à compter du 14 novembre 2011

À NOTER

« 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 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 :

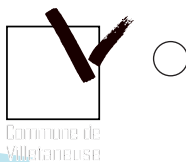
L'inscription est obligatoire et ne sera définitive qu'à réception du paiement.

Ce calendrier des sorties est établi sous réserve d'annulation de la part des organismes sollicités et/ou du nombre de participants.



Les ateliers

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.



Commune de Villetaneuse

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

Aquagym

• le lundi de 11h à 12h au centre nautique avec les maîtres nageurs de la piscine.

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 15 > **gym chorégraphique**

• de 14 heures 30 à 16 heures 30 > **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

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

Pédicure

Séances sur rendez-vous : 13 et 20 octobre, 3 et 17 novembre, 1er, 15 et 29 décembre 2011 (18 € à la résidence). Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer à votre domicile (20 € à domicile).

Esthétique

Séances prévues une fois par mois. Appeler le 01 49 46 10 90 pour connaître les horaires.

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

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...

Pour tous ces services, s'adresser au lieu d'accueil, de services et d'animation

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 0,79 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.

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 !

GRIPPE : GARE AU VIRUS !

La prévention de la grippe repose principalement sur l'administration du vaccin grippal. En France lors de la saison grippale 2004-2005, la couverture vaccinale des personnes âgées de 65 ans et plus atteignait 63,9 % (Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés) alors que celle de la population générale était de 22,6 % seulement (enquête TNS Sofres).

La vaccination réduit la morbidité et la mortalité de la grippe chez les personnes âgées et chez celles qui sont atteintes de maladies chroniques. Ainsi,

elle diminue le risque de survenue d'une pneumonie ou d'aggravation d'une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire sous-jacente.

La vaccination antigrippale, un geste indispensable

La vaccination antigrippale réduit de 30 à 50 % la mortalité toutes causes confondues chez les personnes âgées de 65 ans et plus en période de circulation de virus grippaux. Chez les sujets âgés vivant dans un établissement de soins, elle réduit la survenue de décès de 68 %. Pour les

seniors vivant à domicile, la mortalité, quelle qu'en soit la cause, est diminuée de 50 % et la mortalité post-hospitalisation pour pneumonie et grippe de 47 %.

Chez les sujets âgés vivant dans un établissement de soins, la vaccination réduit la survenue d'une pathologie respiratoire de 56 %, d'une pneumonie de 53 % et d'une hospitalisation de 50 %. Pour les sujets âgés vivant à leur domicile, elle diminue la survenue d'un syndrome grippal de 35 % et l'hospitalisation pour pneumonie et grippe de 33 %.

sources : <http://www.vulgaris-medical.com>

INFOS : WWW.MAIRIE-VILLETANEUSE.FR OU TÉL. : 01 49 40 76 04

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.

LE GROUPE DE MARCHÉ a commencé le 28 septembre... Venez nous rejoindre, il reste quelques places... RAPPEL : Emmanuelle, une esthéticienne diplômée d'État, viendra, pour commencer, une fois par mois... Nous consulter au 01.49.46.10.90 ou 10.93

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

Unité de Police de Proximité

Tél. : 01.49.71.16.30
19/21, rue Marie-Madeleine-le Pichon

93430 Villetaneuse
du mardi au vendredi
de 12h à 20h

Gendarmerie

Tél. : 01.48.29.64.38
93800 Epinay-sur-Seine

SOS

médécins
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.