

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

En octobre > Savante Banlieue



En novembre > au théâtre !



En décembre > au château !



- Très facile ★ ★ ★
- Facile ★ ★
- Bonne condition physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

octobre 2013

Jeudi 10 octobre ★ ★ ★

Savante Banlieue à Paris 13
Mini-conférences, visite de stands et animations (Programme au Pôle Seniors).
• De 10h30 à 15h
• Déjeuner sur place : 6,63 euros

Vendredi 18 octobre ★ ★ ★

Forum Seniors organisé par le Conseil Départemental de l'Accès au Droit de Seine Saint-Denis. Nous consulter pour plus de renseignements.

Jeudi 31 octobre ★ ★ ★

Loto-Goûter
• A partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,70 euros

SEMAINE BLEUE DU 21 AU 25 OCTOBRE 2013

Lundi 21 octobre à 10h45 au Pôle Seniors : Conférence-débat menée par un Gérontologue sur l'hypertension artérielle « Quelle place pour la prévention ? »

Mardi 22 octobre de 13h30 à 16h30 au Pôle Seniors : Echanges autour d'un goûter sur l'équilibre alimentaire et sensibilisation sur les risques du diabète (intervenantes : diététicienne et infirmière du PAPS).

Mercredi 23 octobre de 14h à 16h30 au Pôle Seniors : animation intergénérationnelle autour du jeu de société suivie d'un goûter.

Vendredi 25 octobre à 13h30 : balade au Parc des Chanteraines à Villeneuve La Garenne qui se terminera par un goûter partagé.

**TOUTES LES INFOS AU
01 49 46 10 90**

Inscriptions à compter du 14 octobre

novembre 2013

Jeudi 7 novembre ★ ★ ★

«Des pieds et des mains» au théâtre Fontaine



Comédie à 7 personnages et une autruche !
• A 18 heures
• Nombre de places : 29
• Participation : 34,50 euros en 1^{ère} catégorie

Jeudi 14 novembre ★ ★ ★

Loto-Goûter
• A partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,70 euros

Jeudi 21 novembre ★ ★ ★

Beujolais Nouveau !
Venez fêter l'événement autour d'un buffet campagnard, dansant et animé



• A partir de 12 heures
• Nombre de places : 80
• Participation : 9,50 euros

Inscriptions à compter 12 novembre

décembre 2013

À NOTER

Le goûter de Noël dansant offert par la Municipalité se déroulera le MERCREDI 4 DÉCEMBRE (un courrier vous parviendra ultérieurement pour vous informer des modalités d'inscription)

Jeudi 12 décembre « Voyage au temps des Impressionnistes » ★ ★ ★



au château d'Auvers sur Oise avec visite du parcours multimédia et dîner gourmand au cœur du château.
• Départ à 17 heures
• Nombre de places : 40
• Participation : 35 euros

Jeudi 19 décembre

Loto Goûter de Noël ★ ★ ★
• A partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,70 euros

NOUVEAU : « RANDONNÉE » UN GROUPE DE MARCHE S'EST CONSTITUÉ. NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS DERNIERS MERCREDIS DE CHAQUE MOIS AU PARC DE VILLETANEUSE.

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.



Mémoire et écriture

Animé par Isabelle Mercat-Maheu. Téléphonnez 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 : 3, 17 et 31 octobre • 14 et 28 novembre • 12 et 26 décembre 2013 (18 € à la résidence). Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (20 € à domicile).

Esthétique

Séances prévues une fois par mois. 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**

PENSEZ AUX activités sportives, ateliers poterie, peinture et écriture : 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
90, 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

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

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.**

Pour tous ces services, s'adresser au pôle séniors.

Et puis, bien sûr...

L'aide à domicile, la télé-assistance...

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 coûtera 0,83 euros la course dès le 1^{er} septembre 2012 (0,80 € jusqu'au 31 août).

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

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 électrique. 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 utili-ser une cuisinière, un braseiro 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.** ●

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.