

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

En juillet > Le touquet



En août > Villers sur Mer



En septembre > Repas dansant



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition
physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

juillet

Jeudi 7 juillet ★ ★ ★
Journée libre
à Trouville (183 km)



- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,22 euros

Jeudi 21 juillet ★ ★ ★



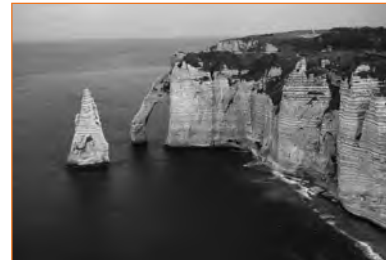
Journée libre
au Touquet-Paris-Plage
(221 km)

- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,22 euros

Inscriptions dès réception du programme

août

Jeudi 11 août ★ ★ ★
Journée libre
à Etretat (232 km)



- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50 ★ ★ ★
- Participation : 6,22 euros

Jeudi 25 août



Journée libre
à Cabourg (228 km)

- Départ à 7 heures 30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,22 euros

septembre

Mercredi 21 septembre
Repas dansant ★ ★ ★
à la résidence animé
par Catherine BELDAME



- A partir de 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 12,83 euros

À NOTER : les tarifs municipaux
comme chaque année, changent au
1^{er} septembre :

Déplacements : 0,80 €

Loto-goûter : 5,54 €

Repas dansant : 12,83 €

Buffet dansant : 9,18 €

Participation aux frais

de transport : 6,34 €

Spectacle et goûter

avec animation : 7,31 €

NOUVEAU : « RANDONNÉE »
LE GROUPE DE MARCHÉ S'ÉTANT
CONSTITUÉ, NOUS « ATTAQUERONS »
LE MERCREDI 28 SEPTEMBRE 2011
À 10 HEURES AU PARC DE
VILLETANEUSE.

ATELIER PÂTISSERIE

L'atelier pâtisserie reprendra début septembre avec les personnes inscrites.

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

Mémoire et écriture

Animé par Isabelle Mercat-Maheu.
Téléphonez au :
01 49 46 10 93 pour connaître les horaires de l'atelier.

Atelier Internet

Reprise des ateliers en janvier (**voir au recto**). Attention le nombre de places est limité. Appelez au 01 49 46 10 90

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

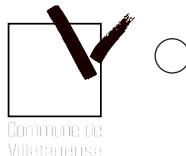
• de 14 heures 30 à 16 heures 30 > **gym**

douce et yoga.

Le vendredi :

• de 9 heures 30 à 10 heures 45 > **Gym**

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

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 prévues avec rendez-vous : 7 et 21 juillet, 4 et 18 août, 1^{er}, 15 et 29 septembre (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.

REPRISE des 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
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 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

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 lieu d'accueil, de services et d'animation

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 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 !

ATTENTION AU COUP DE CHAUD !

Dans le cadre du Plan Canicule mis en place en 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» ci-joint.

CANICULE INFO SERVICE
0.800.06.66.66

Appel gratuit – Ce service mis en place du 1^{er} juin au 31 août 2010



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.

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.