

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

En juillet > au Touquet



En août > à Trouville



En septembre > Repas dansant



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

juillet 2013

Samedi 13 juillet ★ ★ ★
Fête Nationale avec spectacles devant l'Hôtel de ville et feu d'artifice place Jean-Baptiste-Clément
• A partir de 20h30

Dimanche 14 juillet ★ ★ ★
Apéritif dansant animé par Noëlla dans les Salons du pôle seniors
• A partir de 11 heures
• Nombre de places : 80

Mercredi 17 juillet ★ ★ ★
Animations de quartier Route de Saint-Leu (près du 110)
Tournois de Scrabble et de Baccalauréat parmi de nombreuses activités
• de 13h30 à 17h

Judi 25 juillet ★ ★ ★
Journée libre au Touquet-Plage (Pas de Calais) 221 km



• Départ à 7 heures 30
• Nombre de places : 50
• Participation : 6,43 euros

Mercredi 31 juillet ★ ★ ★
Animations de quartier à Grandcoing (au pied du bâtiment 3)
Tournois de Scrabble et de Baccalauréat parmi de nombreuses activités
• de 13h30 à 17h

Inscriptions dès réception du programme

août 2013

Mercredi 7 août ★ ★ ★
Animations de quartier à Allende (dans la cour du 3/5 rue P. Neruda)
Tournois de Scrabble et de Baccalauréat parmi de nombreuses activités
• de 13h30 à 17h

Judi 8 août ★ ★ ★
Journée libre à Quend (Somme) 196 km
• Départ à 7 heures 30
• Nombre de places : 50
• Participation : 6,43 euros

Vendredi 9 août ★ ★ ★
Les romans de la rentrée
En partenariat avec la médiathèque : présentation de livres autour d'un café dans les salons du pôle seniors.
• A partir de 14 heures 30

Mercredi 21 août ★ ★ ★
Animations de quartier à Langevin (5/7/9 rue Paul-Langevin)
Tournois de Scrabble et de Baccalauréat parmi de nombreuses activités
• de 13h30 à 17h

Judi 22 août ★ ★ ★
Journée libre à Trouville (Calvados) 205 km



• Départ à 7 heures 30
• Nombre de places : 50
• Participation : 6,43 euros

Inscriptions à compter du 19 août 2013

septembre 2013

Mercredi 18 septembre
Repas dansant de l'automne animé par Noëlla ★ ★ ★
• A partir de 12 heures
• Nombre de places : 80
• Participation : 13,20 euros

REPRISE DES ACTIVITÉS & ATELIERS

activités sportives, ateliers poterie, peinture et écriture, atelier pâtisserie : 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.**

POUR LA PROCHAINE RANDONNÉE DU GROUPE DE MARCHÉ, NOUS CONTACTER !

À NOTER

les tarifs municipaux comme chaque année, changent au **1^{er} septembre** :
Déplacements : 0,83 €
Loto-goûter : 5,70 €
Repas dansant : 13,20 €
Buffet dansant : 9,50 €
Participation aux frais de transport : 6,50 €
Spectacle et goûter avec animation : 7,50 €

ESTHETICIENNE ET COIFFURE à la résidence et à domicile : 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).

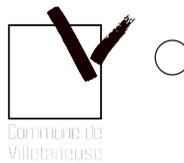
ATTENTION :

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.



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 : 11 et 25 juillet, 8 et 22 août, 5 et 18 septembre (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**

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

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.**

Et puis, bien sûr...

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

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

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 appelé 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 !**

ET SI JAMAIS IL DEVAIT FAIRE 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 est mis en place jusqu'au 31 août 2013



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.