

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<sup>er</sup> 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).**

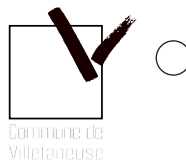
### ATTENTION :

*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<sup>er</sup> 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](http://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.**