

Tous nos vœux
pour la nouvelle année

2011

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

En janvier >

Galettes et couronnes



En février >

Holiday On Ice



En mars >

Le Banquet



Très facile * * *
Facile * * *
Bonne condition
physique recommandée * * *

janvier

Mercredi 19 janvier * * *



Galette des rois

- Après midi dansant à partir de 14 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 7,17 euros

Mercredi 26 janvier * * *

Loto goûter

- à partir de 14h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,43 euros

AVIS AUX AMATEURS :

LE BILLARD DU SALON À DISPOSITION

De préférence les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9 heures 30 à 12 heures au Lieu
d'accueil, de Services et d'Animation.
3/5 rue du 19 mars 1962.
Faites-vous connaître...

Tél. : **01 49 40 76 04.**

IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LES SERVICES TECHNIQUES AVEC PASSAGE DU CAR DANS LES QUARTIERS (SAUF MENTION).

février

mercredi 2 février * * *

La Chandeleur en dansant !

- Crêpes et cidre à gogo !
- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 7,17 euros

vendredi 18 février * * *

Holiday On Ice au Zénith



- Départ à 13 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 38 euros

mercredi 23 février * * *

Tournoi de Belote

- à partir de 14h30
- Nombre de places : 24, soit 6 tables de 4
- Participation : 5,43 euros

ATELIER PATISSERIE

ANIMÉ PAR
UN PÂTISSIER DIPLÔMÉ.
FAITES VOUS CONNAÎTRE
DÈS MAINTENANT AUPRÈS
DU SERVICE

PEINTURE SUR SUPPORTS

L'atelier peinture sur supports (bois, galets...) animé par des retraités
a lieu tous les jeudis à 14 heures.

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.

mars

Mercredi 2 mars * * *



Préparez-vous pour le traditionnel banquet des anciens

offert par la Municipalité
(les invitations pour vous inscrire
vous parviendront ultérieurement)

Mercredi 16 mars * * *

Loto goûter

- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,43 euros

jeudi 24 mars

Au Cochon Grillé à Neauce dans le Perche (Eure)

- Heure du départ
communiquée ultérieurement
- Nombre de places : 50
- Participation : 35,50 euros

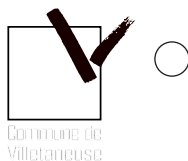
Inscriptions dès réception du programme

inscriptions à compter du 17 janvier 2011

inscriptions à compter 21 février 2011

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. Au pôle Séniors.

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 15h10 à 16h10 au CICA.

Cours de gymnastique

Cours animés au CICA par Madame Brigitte PIERRE

Le mardi :

• de 9 heures 30 à 10 heures 45 > **gym d'entretien**

• de 10 heures 45 à 12 heures > **gym chorégraphique**

• de 14 heures 10 à 15 heures 10 > **gym douce**

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 prévues avec rendez-vous : les 13 et 27 janvier 2011, les 10 et 24 février 2011, les 10 et 24 mars 2011 (18 € à la résidence)
Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer à votre domicile (20 € à domicile).

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

NOUVEAUTÉ : 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 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 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 !

LE FROID ET LA SANTÉ

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) émet ses recommandations pour se prémunir des risques du froid sur la santé, notamment pour les personnes âgées et les enfants.

Les risques sur la santé

- L'hypothermie : diminution de la température du corps en dessous de 35°C
- Apparition de gelures pouvant conduire à l'amputation,
- Aggravation des risques cardio-vasculaires
- Déclenchement d'une crise d'asthme : en effet l'air froid et sec représente un facteur de risques chez les personnes présentant un asthme.

Eviter les efforts physiques

- Eviter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé.
- Ces efforts peuvent aggraver ou révéler des problèmes cardio-vasculaires.

Bien se couvrir

- Pour éviter les risques d'hypothermie ou de gelures, mieux vaut bien se vêtir surtout au niveau des extrémités.
- Se couvrir le nez et la bouche afin de respirer moins d'air froid.
- Mettre des chaussures qui apportent plus de stabilité et permettent d'éviter les chutes et penser à éviter les semelles lisses.

Ne pas consommer d'alcool

Contrairement aux idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas mais peut au contraire provoquer un engourdissement qui fait disparaître les manifestations liées au froid : dans ce cas, la personne ne pense pas à se protéger.

Au domicile : ne pas surchauffer

L'Inpes recommande de ne pas surchauffer et privilégier un chauffage normal complété d'une bonne ventilation afin d'éviter une intoxication au monoxyde de carbone.

Ne pas sortir les bébés

En cas de très grand froid, l'Inpes recommande aux parents de ne pas sortir les bébés et les jeunes enfants, même bien protégés.

Eviter de sortir le soir

Prévoir de l'eau et des vivres chez soi pour ceux qui risquent de rester bloqué.

La voiture

- Penser à vérifier l'état de fonctionnement de la voiture (huile, batterie, éclairage et essence)
- Trousse de secours, couvertures et boisson chaude peuvent être emportés.

Téléphoner au 115 si vous croisez une personne en difficulté.

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.