

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

En janvier >
devenez reine ou roi !



En février >
Chandeleur
en chantant !



En mars >
Dans la famille Dutronc,
le fils, Thomas !



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

Inscriptions dès réception du programme

Janvier 2012

Mercredi 11 janvier

**On tire
les rois * * *
en dansant**



- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 5,54 euros

Mercredi 25 janvier

Loto goûter * * *
• à partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,54 euros

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.

Inscriptions à compter du 10 janvier 2012

Février 2012

Mercredi 1^{er} février

**La Chandeleur * * *
en chantant * * *
et en dansant!**



- Crêpes et cidre à gogo
Animation Karaoke et danse
- à partir de 14 heures
 - Nombre de places : 80
 - Participation : 7,31 euros

Mercredi 22 février

Loto goûter * * *
• à partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,54 euros

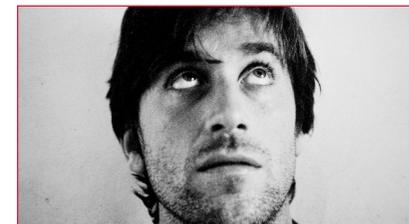
Mars 2012

Mercredi 7 mars

Banquet des retraités * * *
offert par la Municipalité (les invitations vous parviendront ultérieurement)

Samedi 10 mars

**Thomas Dutronc * * *
au Théâtre d'Enghien les Bains**



- à 20h30 (départ à 19 h)
- Nombre de places : 20
- Participation : de 47 à 61 euros

Mercredi 21 mars * * *

Loto goûter de printemps
• à partir de 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 5,54 euros

Inscriptions à compter du 13 février 2012



2012 : année tendresse !

**MEILLEURS
VŒUX
POUR CETTE
NOUVELLE
ANNÉE 2012
QUE L'ON
VOUS
SOUHAITE
PLEINE DE
TENDRESSE !**

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 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

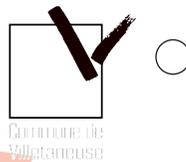
Pour compléter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

Pédicure

Séances sur rendez-vous : les 12 et 26 janvier, les 9 et 23 février, les 8 et 22 mars. (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.



Commune de Villetaneuse

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

L'ATELIER PATISSERIE animé par un pâtissier diplômé. Faites vous connaître auprès du service... RAPPEL : 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

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 à Epinay-sur-Seine
Tél. : 01.48.27.63.41
• Ambulances des Ursulines à Saint-Denis
Tél. : 01.42.34.74.28

SOINS INFIRMIERS

A NOTER

Si vous ne pouvez pas vous déplacer au laboratoire :
l'infirmière du PAPS est à votre disposition pour les prélèvements à domicile.
Désormais, vous pouvez prendre rendez-vous au
01.49.40.76.34

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 lieu d'accueil, de services et d'animation

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 !

GALETTE DES ROIS : RECETTE !

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

Ingrédients

- pour 4 à 6 personnes**
- 2 pâtes feuilletées
 - 100 g de poudre d'amandes
 - 75 g de sucre
 - 1 oeuf
 - 50 g de beurre mou
 - quelques gouttes d'extrait d'amande amère
 - 1 jaune d'oeuf pour dorer
 - 1 fève !



La préparation

- Disposer une pâte dans un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.
- Mélanger dans un saladier tous les ingrédients (poudre

d'amande, sucre, oeuf, beurre mou, extrait d'amande amère).

- Etaler le contenu du saladier sur la pâte, y mettre la fève

(sur un bord, pour minimiser les chances de tomber dessus en coupant la galette !).

- Refermer la galette avec la 2^{ème} pâte, et bien coller les bords.

• Dessiner au couteau dessus et dorer au jaune d'oeuf (dilué dans un peu d'eau). Percer le dessus de petits trous pour laisser l'air s'échapper, sinon elle risque de gonfler et de se dessécher.

• Enfourner à 210°C (th 7) pendant 30 min environ (surveiller la cuisson dès 25 min, mais ne pas hésiter à laisser jusqu'à 40 min si nécessaire).

source :
<http://www.marmiton.org>

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.

N'hésitez pas à consulter les pages pratiques du bulletin municipal pour connaître les numéros des services administratifs.