

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

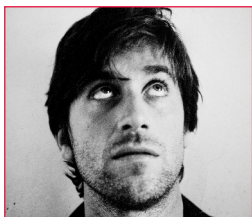
**En janvier >**  
 devenez reine ou roi !



**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.

## Février 2012

**Mercredi 1<sup>er</sup> 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**

Inscriptions à compter du 10 janvier 2012

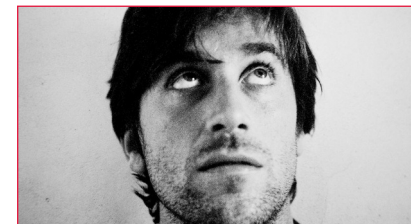
## Mars 2012

**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**

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.

**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**

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 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<sup>ème</sup> 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](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.**