

actusénior

En savoir plus 01 49 46 10 90
mais aussi sur www.mairie-villetaneuse.fr

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

En avril > Repas dansant



En mai > Canal de l'Ourcq



En juin > Les jardins de Bagatelle



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

Commune de
Villetaneuse

Inscriptions dès réception du programme

avril

Mercredi 13 avril *** Loto-Goûter

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

Vendredi 29 avril *** Repas dansant du 1^{er} mai animé par Catherine Beldame



- à partir de 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 12,59 euros

EN PROJET : LES LIVRES VIENNENT À VOUS !

En lien avec les médiathèques de la commune,
nous pensons mettre en place un nouveau service
pour les personnes aimant lire et ne pouvant
se déplacer dans les médiathèques.

Dans un premier temps, une fois par mois,
nous vous apporterons les livres de votre choix,
à domicile... Pour savoir si un tel service
répondrait à vos besoins : faites vous
connaître auprès du Pôle Seniors au

Tél. : 01 49 46 10 90 ou 93

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

mai

jeudi 12 mai *** Batellerie et gourmandises

- visite guidée de la maison-musée et la
péniche Freycinet, puis déjeuner à La
Thourotte. Après le déjeuner, visite de
la chocolaterie de Lachelle.
- départ à 7h30
 - Nombre de places : 30
 - Participation : 36,50 euros

jeudi 19 mai ***



Croisière et déjeuner guinguette sur le Canal de l'Ourcq

A 10 heures : embarquement à la Ferté
Million pour une croisière commentée.
A 12 heures, accueil de l'accordéoniste
et déjeuner dansant à la Guinguette au
Port aux Perches.

- Départ : horaire communiqué
ultérieurement
- Nombre de places : 30
- Participation : 49 euros

ATELIER PATISSERIE
Les Retraités pâtisseries sont ravis
des ateliers animés par **Christian BOIL,**
pâtissier de métier, qui transmet dans
la bonne humeur ses connaissances
et ses recettes...

GRUPE DE MARCHÉ

Avis aux personnes qui souhaitent se maintenir en forme : le Pôle Seniors vous propose de nous rencontrer deux fois par mois pour marcher... Nous commencerons l'entraînement dans le parc de Villetaneuse puis nous choisirons ensemble d'autres destinations... Faites-vous connaître auprès du Pôle Seniors **01.49.46.10.90 ou 93 !**

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 18 avril 2011

juin

jeudi 9 juin ***



Les jardins de Bagatelle à Paris

- Départ à 13 heures
- Nombre de places : 30
- Participation : 6,14 €

Samedi 18 juin *** Fête de la ville

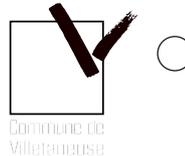
A partir de 14 heures sur le parvis
de la mairie et dans le jardin Baldaccini

Mercredi 29 juin *** Barbecue dansant dans le jardin de la Résidence

- Animé par Noëlla
- A partir de 12 heures
 - Nombre de places : 80
 - Participation : 9,01 euros

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. 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 14 et 28 avril 2011, les 12 et 26 mai 2011, les 9 et 23 juin 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 Villeteuse
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
Contacter 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 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 d'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 !

ET POURQUOI PAS UN POTAGER BIO ?

Le moment est venu de vous pencher sur votre potager et de le préparer pour pouvoir procéder aux semis. Plantes, engrais naturels, rotation des cultures... Quelques conseils pour faire pousser «bio» vos légumes en bannissant les engrais chimiques et en respectant les saisons !

Entretien d'un jardin ou d'un potager bio ne demande pas plus d'efforts qu'un jardin classique. Que ce soit sur un bout de terrasse ou sur un hectare de terrain, il faut juste suivre quelques principes afin de respecter au mieux Dame Nature. Il est tout d'abord indispensable de connaître le type de terre dont vous disposez pour faire ensuite les bons choix. Bannissez les engrais chimiques, plantez en fonction de la saison et laissez faire le soleil !

Les principes de base d'un potager bio

• Oubliez les engrais chimiques qui polluent la terre. Ne choisissez que les engrais naturels et sains. Mais le mieux reste bien évidemment le compost. Vous ne trouverez rien de plus naturel pour vos plantations.

• Pensez à la rotation des cultures. C'est un système très efficace pour éviter d'épuiser les sols. Déplacez vos rangées de tomates (par exemple) d'une année sur l'autre pour qu'elles profitent d'une bonne terre tous les ans.

• Faites des associations entre les fruits, les légumes et les herbes aromatiques. Par exemple, les tomates se plantent à proximité des oignons, les haricots à côté des radis. Quant aux œillets d'Inde, leurs odeurs particulières éloigneront les nuisibles des tomates.

• En laissant une partie de votre potager en semis, vous évitez les invasions d'insectes.

• L'exposition des plants se définit en fonction de leur variété, de leurs besoins en soleil, de l'humidité du sol...

• Pour l'arrosage, il est conseillé de récupérer l'eau de pluie. C'est économique et écologique. Il vaut toujours mieux procéder à des arrosages copieux et espacés plutôt que légers et fréquents, de sorte que l'eau puisse pénétrer le sol en profondeur et qu'elle ait le temps d'atteindre les racines.

Et maintenant, à vos graines !

Sources : <http://www.developpementdurable.com/>

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.