actuséniors

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

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

En avril >
Noëlla anime le 1er mai !

En mai >
Amiens, la capitale Picarde, se visite !

En juin >
Le parc zoologique de Thoiry

Très facile ✸ ✸ ✸

Facile ✸ ✸

Bonne condition physique recommandée ✸

Commune de Villetaneuse

Avril 2012

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 25 avril
Loto goûter ✸ ✸ ✸

- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 5,54 euros

Lundi 30 avril

Repas dansant du 1er mai animé par Noëlla ✸ ✸ ✸
- à 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 12,83 euros

DÉCOUVREZ VOS TALENTS CACHÉS !
Un atelier peinture sur supports (bois, galets...), animé par des retraités a lieu tous les jeudis à 14 heures. Venez rejoindre les quelques personnes qui s'essayent à la peinture et passer un bon moment de détente !

Mai 2012

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 9 mai
Après-midi KARAOKE et DANSE ✸ ✸ ✸
accompagné d'un goûter
- à partir de 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 7,31 euros

Vendredi 18 mai
A pied, à cheval, en bateau... Visite guidée de la cathédrale d'AMIENS ✸ ✸

Croisière déjeuner sur le bateau « Le Picardie » – Promenade en calèche à la découverte d'Amiens.
- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 39
- Participation : 45 euros

Juin 2012

Inscriptions dès réception du programme

Jeudi 21 juin
Parc zoologique de THOIRY (parc et château, visites guidées) ✸ ✸

Repas au restaurant du parc – visite libre des parcs zoologique et botanique
- Départ à 8 heures
- Nombre de places : 29
- Participation : 37,50 euros

Mercredi 27 juin
Barbecue dansant dans le jardin de la résidence animé par Noëlla ✸ ✸ ✸
- à 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,18 euros

TOUJOURS D'ACTUALITE
Le dernier mercredi du mois (25 avril, 30 mai et 20 juin), rendez-vous est fixé au Parc de Villetaneuse pour le GROUPE DE MARCHE pour les personnes qui souhaitent se maintenir en forme ...

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.

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.

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 complèter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

Pédicure

Séances sur rendez-vous : les : 5 et 19 avril , 3, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin. (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.

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...
LES LIVRES VIENNENT À VOUS : pour les personnes ne pouvant se déplacer dans les médiathèques. Nous vous amenons les livres de votre choix, à domicile... 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

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 fériès à l'hopital 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 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 pôle Séniors 01 49 46 10 90 ou 01 49 46 10 93

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 0,80 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 !

LA BONNE FAÇON DE MARCHER !

Petit rappel des bienfaits de la randonnée
La marche de randonnée s'inscrit dans les activités lentes permettant à la fois un effort physique et la possibilité de contempler l'environnement. Cette activité a des effets sur le système cardio-pulmonaire et respiratoire, sans contrainte musculaire forte. Elle permet d'augmenter son endurance et de brûler des calories. La marche sollicite en majeure partie le bas du corps : cuisses, mollets et fessiers.

Le bon geste
Si vous êtes plutôt sédentaire, un petit entraînement progressif serait souhaitable : trois quart d'heure suffisent pour commencer, avant de se lancer dans une randonnée de 3 ou 6 heures. En règle générale, mettez l'accent sur la respiration. Dans les montées, faites des pas courts et inclinez légèrement votre corps vers l'avant. Dans les descentes en revanche, acceptez de rester un peu droit. Vos chevilles, vos genoux, vos hanches et vos lombaires contribuent à vous stabiliser en cas de terrain accidenté.

Bien s'hydrater !
La randonnée entraîne une véritable dépense énergétique et une production de chaleur. Si vous ne vous hydratez pas suffisamment, il y a des risques de fatigue. Un corps déshydraté perd une grande partie de son potentiel physique et quand la crampe arrive, c'est déjà trop tard. En règle générale, il faut compter un litre et demie d'eau pour une ballade de 3 heures. Par ailleurs, si vous n'êtes pas habitué à marcher, prévoyez aussi une barre de céréale ou une banane, pour pallier d'éventuels coups de pompe. Dans le cas des randonnées plus longues de 6 heures, la pause pique-nique est évidemment incontournable.

Source : Centre d'Informations de la Randonnée • Tel : 01 44 89 93 93

Pour toutes informations, contactez le pôle Séniors au 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.