

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

En avril >

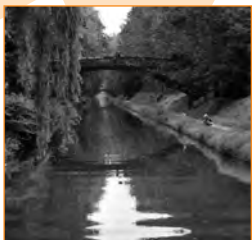
Repas du 1er mai !



★
★
★

En mai >

L'Ourcq sauvage !



★
★
★

En juin >

La reine des fleurs ?



★
★

Très facile

★ ★ ★

Facile

★ ★

Bonne condition

★

physique recommandée

avril 2013

Mercredi 24 avril

La Guinguette aux Michettes ★ ★ ★



Visite guidée de Soissons en autocar.
Repas à la ferme des Michettes à Coucy-
le-Château puis après-midi dansante.

- à partir de 7h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 37 euros

Mardi 30 avril

Repas du 1er mai animé par Noëlla ★ ★ ★

- à 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,03 euros

Inscriptions dès réception du programme

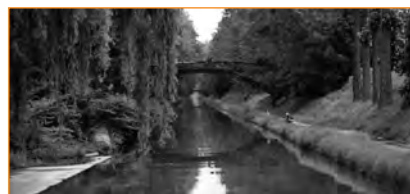
mai 2013

Samedi 18 mai ★ ★ ★

Printemps de l'égalité

La projection d'un court-métrage
suivi d'un débat sur les «stéréotypes»
se tiendra en soirée au centre
socioculturel Clara-Zetkin.

Jeudi 23 mai ★ ★ ★



Escapade en Vallée d'Ourcq

Au programme : promenade à la décou-
verte de la Ferté-Milon, déjeuner dans
une guinguette, et croisière sur le Canal
de l'Ourcq sauvage.

- Heure de départ précisée ultérieurement
- Nombre de places : 30
- Participation : 45,50 euros

Inscriptions dès réception du programme

● **GROUPE DE MARCHÉ** Avis aux personnes qui souhaitent se maintenir en forme : le **Pôle Seniors** vous propose de nous rencontrer une fois par mois pour marcher... **Le dernier mercredi de chaque mois, rendez-vous est donné au Parc de Villetaneuse à 10 heures.**

● **VENEZ DECOUVRIR VOS TALENTS CACHES !** Un atelier peinture sur supports (bois, galets...). Il est animé par des retraités et a lieu tous les jeudis à 14 heures. Quelques personnes sont venues s'essayer à la peinture : venez les rejoindre et passer un bon moment de détente !

● **PÂTISSERIES** 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...

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.

juin 2013

Mardi 11 juin ★ ★ ★

Barbecue dansant dans le jardin de la résidence avec Noëlla

- à 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,32 euros

Jeudi 20 juin ★ ★

Vous adorez les orchidées ?



Vous adorerez cette sortie !

Visitez la Serre de l'Orchidée (Vacherot
et Lecoufle, créateurs d'orchidées)
à Boissy Saint Léger (94).

- Départ à 13 heures
- Nombre de places : 25 à 50 places
- Participation : 6,25 euros

Samedi 22 juin ★ ★ ★

Fête de la ville

Venez fêter la ville en famille !

Les LIVRES viennent à vous !
en lien avec les médiathèques de
la commune, nous avons mis en
place un service pour les per-
sonnes aimant lire et ne pouvant
se déplacer dans les média-
thèques. Nous vous apportons les
livres de votre choix, à domicile...
Si ce service vous intéresse :
Faites vous connaître auprès du
Pôle Seniors au 01.49.46.10.90 ou
10.93

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.

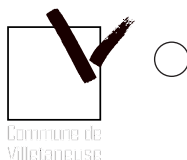
Pédicure

Séances sur rendez-vous : 4 et 18 avril • 2, 16 et 30 mai • 13 et 27 juin (18 € à la résidence).

Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (20 € à domicile).

Esthétique

Séances prévues une fois par mois. Appeler le 01 49 46 10 90 pour connaître les horaires et prendre RDV.



Commune de Villeneuve

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.

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 Pôle Séniors (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.**

Le PAPS effectuée des prélèvements à domicile

le mardi matin sur rendez-vous / Tél. : **01.49.40.76.34**.

Et puis, bien sûr...

L'aide à domicile, la télé-assistance...

Pour tous ces services, s'adresser au pôle séniors.

Aide aux déplacements : rappel

La ville propose 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 coûtera 0,82 euros la course dès le 1^{er} septembre 2012

(0,82 € jusqu'au 31 août).
Où s'adresser pour prendre un rendez-vous ? Au Pôle Séniors 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 !

MARCHER « NORDIQUE » !

La marche nordique a vu le jour en Finlande en 1997, aujourd'hui dans ce pays, un habitant sur cinq en est adepte. Plus intense que la randonnée, moins traumatisant pour les articulations que la course à pied, elle est de plus en plus recommandée par les médecins.

Cette activité de plein air fait des émules en France. Elle se pratique hiver comme été, sur tout type de surface et à tout âge. Les séances sont relativement courtes (moins de deux heures) et intenses. Elles permettent d'améliorer les capacités cardiovasculaires, l'oxygénation du corps, et de solliciter 85 % des chaînes musculaires. La marche nordique se pratique à l'aide de bâtons en fibre de verre et de carbone. Le geste s'inspire du ski de fond. Il s'agit d'accrocher le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide des bâtons. Toute la partie supérieure du

corps travaille, ce qui en fait un sport beaucoup plus complet que la marche traditionnelle. La dépense calorique est d'ailleurs presque deux fois plus élevée. La marche nordique enfin, améliore la capacité respiratoire : la position du marcheur permet une ouverture complète de la cage thoracique, donc une plus grande amplitude pulmonaire et une meilleure oxygénation – jusqu'à 60 % plus importante que la randonnée. Comme c'est un sport doux, elle est même recommandée aux convalescents, et l'utilisation des bâtons offre une stabilité supplémentaire aux personnes âgées qui craignent la chute. Pour vous lancer, le choix du

bâton est essentiel. Plus il y a de carbone, plus le bâton est solide et moins il y a de vibrations. Les bâtons en aluminium doivent absolument être évités : ils n'absorbent pas les vibrations, et à terme vous risquez une tendinite. À l'instar du ski, la hauteur des bâtons dépend de votre taille que vous devez multiplier par un coefficient de 0,68. Pour vos pieds, évitez les chaussures de randonnée, qui sont inadaptées. Privilégiez des chaussures de running ou de trail avec un bon amorti. Au-delà de 60 ans, n'hésitez pas à utiliser un cardiofréquencemètre pour contrôler votre rythme cardiaque. ●

source : <http://www.futura-sciences.com>

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

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.

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.