

L'AGENDA

des Retraités

AVRIL

ATELIERS DE MUSICOTHÉRAPIE
LES MERCREDIS 8 ET 22 AVRIL AU PAI À 15H30
Venez vous exprimer en musique !
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIERS SOIN & BIEN-ÊTRE
LES JEUDIS 2, 9, 16 AVRIL À 14H AU PAI
Parcours de 12 séances jusqu'à l'été.
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE SAINES ET RESPONSABLE
VENDREDI 3 AVRIL DE 9H30 À 11H30 AU PAI
Animé par l'association «Neosilver».
Gratuit sur inscription au PAI

EMBARQUEZ À AMIENS SUR LE PICARDIE !
VENDREDI 10 AVRIL À 8H



Départ en car, rendez-vous à l'arrêt tramway Villeteuse-Université.
Visite guidée de la cathédrale • Croisière déjeuner • Tour de la ville en petit train.
Tarif : 55 euros sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ
LUNDI 13 AVRIL DE 10H À 13H AU PAI
Animé par l'association «Keneso».
Pensez à apporter vos tabliers.
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER COUTURE
MERCREDI 15 AVRIL À 13H30 AU PAI
Couture et broderie avec l'association «Couture Villeteuse».
Gratuit sur inscription au PAI

KARAOKE
VENDREDI 24 AVRIL À 13H30 AU PAI À 14H À LA MÉDIATHÈQUE ANNIE-ERNAUX
En partenariat avec la Médiathèque
Gratuit sur inscription au PAI

REPAS DU MUGUET
JEUDI 30 AVRIL À 12H AU PAI
Repas et ambiance musicale avec Raffy
Tarif : 16 euros sur inscription au PAI

MAI

ATELIERS DE MUSICOTHÉRAPIE
LES MERCREDIS 6 ET 20 MAI AU PAI À 15H30
Venez vous exprimer en musique !
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIERS SOIN & BIEN-ÊTRE
LES JEUDIS 7, 21 ET 28 MAI À 14H AU PAI
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ
LUNDI 11 MAI DE 10H À 13H AU PAI
Animé par l'association «Keneso».
Pensez à apporter vos tabliers.
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIERS CRÉATIFS
VENDREDIS 22 ET 29 MAI À 9H30 AU PAI
Fabrication d'un «miroir soleil».
En partenariat avec la médiathèque.
Gratuit sur inscription au PAI

EN ROUTE POUR LE JAPON
MERCREDI 20 MAI À 10H
Départ en car, rendez-vous devant le PAI
Explorez les grands incontournables du Japon à travers des décors grandeur nature, des objets authentiques, des ambiances sonores et visuelles qui recréent toute l'atmosphère du pays.
Tarif : 20 euros sur inscription au PAI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN, TOUS LES VENDREDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) À 13H30 AU GYMNASSE PAUL-LANGEVIN.

Gratuit sur inscription au PAI

SOPHROLOGIE

LES LUNDIS 13 AVRIL, 11 MAI ET 8 JUIN DE 14H À 15H Pour vous relaxer, méditer et se faire du bien !
Renseignements et inscription au PAI

EN AVANT AVEC LA

« MARCHÉ DES RETRAITÉS »

AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN, TOUS LES MARDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) À 13H30, RENDEZ-VOUS AU PAI Bénéficiez des bienfaits de la marche à pied, autant pour votre forme physique que morale.
Gratuit sur inscription au PAI.

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

AVEC NADÈGE, TOUS LES MARDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) DE 10H À 11H. Un atelier de gymnastique adaptée, tout en douceur, dispensé par une éducatrice sportive diplômée. Pensez à venir avec votre tapis !
Gratuit sur inscription au PAI.

JUIN

ATELIERS DE MUSICOTHÉRAPIE
LES MERCREDIS 3 ET 24 JUIN AU PAI À 15H30
Venez vous exprimer en musique !
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIERS SOIN & BIEN-ÊTRE
LES JEUDIS 4, 11, 18 ET 25 JUIN À 14H AU PAI
Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ
LUNDI 15 JUIN DE 10H À 13H AU PAI
Animé par l'association «Keneso».
Pensez à apporter vos tabliers.
Gratuit sur inscription au PAI

SORTIE AU PARC DU SAUSSET
MARDI 30 JUIN,
DÉPART À 13H30 DEVANT LE PAI



Venez apprendre à identifier les arbres au cours d'une balade.
Gratuit sur inscription au PAI.

CAFÉ DES AÎNÉS

LE DERNIER VENDREDI DU MOIS AU PAI **TOUS LES DEUX MOIS À 9H PRÉCISES : LE 24 AVRIL ET LE 26 JUIN. C'EST GRATUIT : PENSEZ À VOUS INSCRIRE !** Le Café des Aînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité pour aborder des thématiques que vous souhaitez aborder, le tout autour d'un café partagé.

ATELIER DE POTERIE ET CÉRAMIQUE

TOUS LES LUNDIS DE 10H À 12H
Les ateliers poterie sont animés par une professionnelle, venez apprendre les gestes et techniques afin de réaliser vos œuvres.
Gratuit sur inscription au PAI

POUR VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS, CONTACTEZ LE PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION (PAI)



01 85 57 39 03

PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION (PAI)

5, rue du 19 mars 1962
Lundi au vendredi
8h30/12h - 13h30/17h
(fermé le jeudi matin)



Les Activités

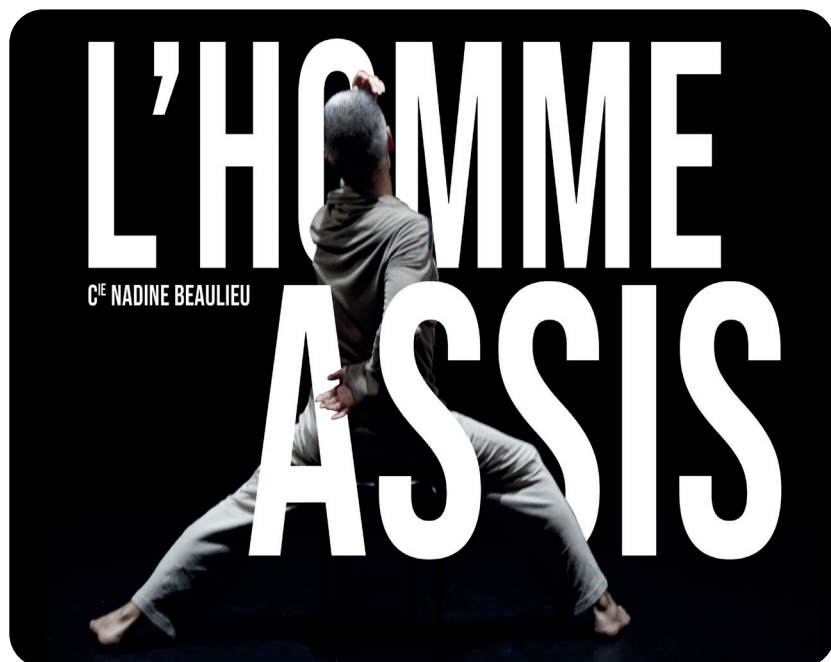
SOYEZ YOGA !

LES JEUDIS 16 AVRIL, 21 MAI ET 18 JUIN, RENDEZ-VOUS À 15H30 AU PAI Venez découvrir les bienfaits de la pratique de yoga sont nombreux pour la santé physique comme pour l'esprit, donc n'hésitez pas à vous inscrire !

Gratuit sur inscription au PAI.

Boxeur ou Danseur ? ... ET POURQUOI PAS LES DEUX !

Rendez-vous le mercredi 1^{er} avril à 14 heures au Pôle Autonomie et Inclusion pour une « conférence dansée » interactive imaginée par la Compagnie Nadine BEAULIEU et interprétée par le boxeur et danseur Eric Stieffatre !



UN RENDEZ-VOUS INTERACTIF À NE PAS MANQUER

Eric Stieffatre est un ancien instructeur de boxe française ET un magnifique danseur. Très mobile, très joueur ! Avec Nadine Beaulieu, ils ont créé le spectacle L'HOMME ASSIS. Étonnant pour un danseur et un boxeur non ? Mais on vous racontera tout. Comment la contrainte de la station assise peut devenir un immense espace de liberté, de créativité et de mobilité. Et puis, comme Eric aime bien être mis au défi, vous lui proposerez des consignes de jeu auxquelles il devra répondre. Du genre « répète ce mouvement trois fois en allant de plus en plus vite ». Mais ne vous inquiétez pas, vous jouerez à ce jeu ensemble. Vous verrez son énergie est communicative. Peut-être que les pieds, les mains et la colonne vertébrale vont vous démanger. Et la bonne humeur aussi !

Les Services

PORTAGE DE REPAS

Le portage de repas à domicile s'organise du lundi au samedi, le repas du samedi étant livré le vendredi. Le prix dépendra de vos ressources, pour tout renseignement et demande s'adresser au PAI au 01 85 57 39 03.

AIDE AUX DÉMARCHES

Sur RDV, le PAI vous aide pour certaines démarches :

- Allocation solidarité personnes âgées (ASPA)
- Carte Améthyste
- Aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Allocation départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA)
- Coordination gérontologique « Horizon »

AIDE AUX DÉPLACEMENTS

Ce service de transport pour les retraités ou personnes en situation de mobilité réduite vous permet, sur rendez-vous, de prévoir et d'effectuer vos trajets accompagnés en véhicule adapté. **Tarif : 1,55 € /course.**

COMMENT PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

Au Pôle Autonomie et Inclusion, ou au 01 85 57 39 03.

Dans un souci de bon fonctionnement, il est rappelé aux bénéficiaires de cette aide que **les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du pôle.**

LE + : Le conducteur peut aussi effectuer des petits services du quotidien : changer une ampoule, faire vos courses...

N'hésitez pas à nous consulter pour plus d'informations !

PÉDICURE À DOMICILE

LES 9, 13 ET 30 AVRIL • 7 ET 21 MAI • 4 ET 18 JUIN

Le Pôle Autonomie et Inclusion vous met en relation avec une professionnelle qui interviendra à domicile !

Tarif : 26 € (à régler directement à la pédicure), sur inscription au PAI

En cas d'urgence

URGENCES GÉNÉRALES

SAMU : 15
Police secours : 17
Pompiers : 18
ou 01 48 13 85 18 (caserne)
8, rue de la Briche
93200 Saint-Denis

SOS MÉDECINS

01 43 37 77 77

COMMISSARIAT

01 49 40 17 00
40, rue de Quétigny
93800 Épinay/Seine

URGENCES DENTAIRES

Dimanches et jours fériés
uniquement.
01 42 61 12 00

SOS DENTAIRE

01 43 37 51 10

URGENCES OPHTALMIQUES

Hôpital des 15-20
01 40 02 16 80.

CENTRE ANTIPOISON

01 40 05 48 48
Hôpital Fernand-Vidal
200, rue du faubourg
Saint-Denis 75010 Paris

PHARMACIES DE GARDE

Appeler le 3237

MÉDECINS DE GARDE

Appeler le 118 418
et dites « santé ».