

L'AGENDA 2026 des Retraitées

JANVIER

FÉVRIER

MARS

CONFÉRENCES « FAITES VOYAGER VOTRE CERVEAU »
LES JEUDIS 8, 15 ET 22 JANVIER, DE 14H À 16H
Apprivoiser votre cerveau avec l'association « Brain up ». *Gratuit sur inscription au PAI*

ATELIERS CUISINE SAINTE ET RESPONSABLE
LES VENDREDIS 9, 16, 23 ET 30 JANVIER, DE 9H30 À 11H30
Ateliers de nutrition animés par l'association « Neosilver ». *Gratuit sur inscription au PAI*

LOTO-GALETTE (DES ROIS)
MERCREDI 14 JANVIER À 13H45
Tarif : 6,10 € sur inscription au PAI

BANQUET DES RETRAITÉS
MARDI 27 JANVIER À 12H
AU GYMNASIUM JESSE-OWENS
Gratuit sur inscription au PAI avant le 2 janvier

CONFÉRENCES « FAITES VOYAGER VOTRE CERVEAU »
LES JEUDIS 5 ET 12 FÉVRIER, DE 14H À 16H
Apprivoiser votre cerveau avec l'association « Brain up ». *Gratuit sur inscription au PAI*

ATELIERS CUISINE SAINTE ET RESPONSABLE
LES VENDREDIS 6, 13 ET 20 FÉVRIER, DE 9H30 À 11H30
Ateliers de nutrition animés par l'association « Neosilver ». *Gratuit sur inscription au PAI*

CRÈPES PARTY
MERCREDI 11 FÉVRIER À 12H
Tarif : 7,92 € sur inscription au PAI

SORTIE AU BOWLING
MARDI 24 FÉVRIER, DÉPART EN CAR À 13H30
*Tarif : 7 € sur inscription au PAI
(Vos petits enfants sont les bienvenus, le tarif pour leur partie sera à régler sur place)*

RACLETTE PARTY
MERCREDI 11 MARS À 12H
Tarif : 7,92 € sur inscription au PAI

SORTIE AU MUSÉE VIVANT DU FROMAGE À PARIS
JEUDI 12 MARS- DÉPART EN TRANSPORT EN COMMUN - RENDEZ-VOUS À 12H15 PLACE DES PARTAGES
Au cœur de Paris, le musée du Fromage propose un espace pédagogique et interactif de découverte du patrimoine fromager et des territoires de France. *Tarif : 17 € sur inscription au PAI*

ATELIERS CUISINE SAINTE ET RESPONSABLE
LES VENDREDIS 13 ET 20 MARS, DE 9H30 À 11H30
Ateliers de nutrition animés par l'association « Neosilver ». *Gratuit sur inscription au PAI*

LOTO DE PRINTEMPS
MERCREDI 25 MARS À 13H45
Tarif : 6,10 € sur inscription au PAI

Les Activités

SOYEZ YOGA !

LES JEUDIS 29 JANVIER, 19 FÉVRIER ET 19 MARS, 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.*

EN AVANT AVEC LA « MARCHE 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.*

SOPHROLOGIE

LES LUNDIS 12 JANVIER, 9 FÉVRIER ET 9 MARS DE 14H À 15H Pour vous relaxer, méditer et se faire du bien ! *Renseignements et inscription au PAI.*

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

GYMNASTIQUE ADAPTEE

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.

CAFÉ DES AÎNÉS

LE DERNIER VENDREDI DU MOIS AU PAI TOUS LES DEUX MOIS À 9H PRÉCISES : LE 27 FÉVRIER, LE 24 AVRIL. 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.

REFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN, TOUS LES VENDREDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) À 13H30 AU GYMNASIUM PAUL-LANGEVIN. *Gratuit sur inscription au PAI*

LES PAPOTAGES DU PAI

TOUS LES MARDIS DE 15 À 17H
Nous vous accueillons tous les mardis après-midi pour passer un moment ensemble autour d'un café, discuter, jouer aux jeux de société... *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)



Villetaneuse
solidaire

Après les Fêtes

ÇA VOUS DIT ... UNE PETITE CURE DÉTOX ?

Contrairement aux idées reçues, une cure détox ne rime pas avec privation ou régimes draconiens. Il s'agit plutôt d'une parenthèse pour réapprendre à manger léger et équilibré, en privilégiant des aliments qui aident l'organisme à éliminer les toxines accumulées. L'objectif ? Offrir à son corps une pause pour qu'il fonctionne mieux, plus sereinement... Idéal après les repas de fête !



Pour une journée réussie, misez sur des repas simples et nutritifs !

Petit-déjeuner : une tasse de thé vert, une tranche de pain complet avec un peu de beurre et un jus d'agrumes frais.

Déjeuner : un poisson maigre (cabillaud, merlan) cuit à la vapeur ou en papillote, accompagné de pommes de terre vapeur ou de riz complet. Terminez par un yaourt nature ou un fruit.

Dîner : une soupe ou un potage de légumes (poireaux, courgettes), suivi d'un yaourt ou d'un fruit. Les bouillons légers sont aussi parfaits pour clore la journée en douceur.

Bouger et se reposer pour optimiser la détox

L'activité physique joue un rôle clé : 20

minutes de marche (pensez au groupe de marche !) suffisent pour stimuler la digestion et s'oxygénier. Le stretching, le yoga (voir dates des ateliers yoga au recto) ou le Pilates aident à éliminer les toxines tout en renforçant les muscles sans brutalité. Enfin, le sommeil est un allié précieux : une grasse matinée ou une sieste permet de recharger les batteries et de réduire la fatigue.

L'hydratation, un pilier essentiel

Boire 1,5 à 2 litres d'eau, de thé ou de tisanes détox par jour facilite l'élimination des toxines et maintient l'organisme en bonne santé.

En résumé : une cure détox, c'est manger sainement, bouger, s'hydrater et se reposer, sans frustration. Une approche douce pour retrouver énergie et vitalité !

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 8 ET 22 JANVIER • 5 ET 19 FÉVRIER • 5 ET 19 MARS

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 ».