

L'AGENDA *des Retraités* 2026

OCTOBRE

ATELIER CRÉATIF

VENDREDI 2 OCTOBRE À 9H30

Moments de détente, de création et d'amusement avec les agents de la médiathèque Annie-Ernaux
Gratuit sur inscription au PAI

SEMAINE BLEUE

DU 5 AU 9 OCTOBRE INCLUS

Programmation à venir

Gratuit sur inscription au PAI

SORTIE AU THÉÂTRE DE STAINS

« LE PASSAGE DU CONVOI CETTE NUIT »

VENDREDI 16 OCTOBRE À 13H45



Départ en car devant le PAI.

Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ

VENDREDI 23 OCTOBRE DE 10H À 13H AU PAI

Animé par l'association «Keneso».

Pensez à apporter vos tabliers.

Gratuit sur inscription au PAI

NOVEMBRE

VISITE GUIDÉE DE L'INSTITUT DU MONDE ARABE

MERCREDI 4 NOVEMBRE À 12H15

Départ en car, rendez-vous à l'arrêt tramway Villetaneuse-Université. Entre expositions fascinantes, architecture révolutionnaire et vues imprenables sur Paris, l'IMA est une étape incontournable pour les amateurs de culture et de découverte.

Tarif : 3 euros sur inscription au PAI

LOTO-GOÛTER

JEUDI 5 NOVEMBRE À 13H45

Tarif : 6,10 euros sur inscription au PAI

ATELIER CRÉATIF

VENDREDI 6 NOVEMBRE À 9H30

Moments de détente, de création avec les agents de la médiathèque Annie-Ernaux
Gratuit sur inscription au PAI

REPAS DANSANT

ET BEAUJOLAIS NOUVEAU

JEUDI 19 NOVEMBRE À 12H

Tarif : 16 euros sur inscription au PAI

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ

VENDREDI 20 NOVEMBRE DE 10H À 13H AU PAI

Animé par l'association «Keneso».

Pensez à apporter vos tabliers.

Gratuit sur inscription au PAI

DÉCEMBRE

ATELIER CUISINE PLAISIRS ET SANTÉ

VENDREDI 4 DÉCEMBRE DE 10H À 13H AU PAI

Animé par l'association «Keneso».

Pensez à apporter vos tabliers

Gratuit sur inscription au PAI

ATELIER CRÉATIF

VENDREDI 4 DÉCEMBRE À 9H30

Moments de détente, de création avec les agents de la médiathèque Annie-Ernaux
Gratuit sur inscription au PAI

MARCHÉ DE NOËL DE BEAUVAIS

MERCREDI 9 DÉCEMBRE, rendez-vous à 9h

à l'arrêt tramway Villetaneuse-Université (départ en transport en commun). Les Fêtes de Noël de Beauvais reviennent avec leurs spectacles, ateliers, espaces ludiques, marché de Noël artisanal, gourmand, éco-responsable et solidaire, tous au rendez-vous.

Tarif : 6,90 € inscription au PAI

KARAOKE À LA MÉDIATHÈQUE

VENDREDI 11 DÉCEMBRE, rendez-vous à 13h30 au PAI ou 14h à la médiathèque

Annie-Ernaux. En partenariat avec les agents de la médiathèque. Une après-midi pour chanter ensemble, échanger, rire...
Gratuit sur inscription au PAI

«ODYSSÉE» DU CIRQUE DE PÉKIN



MERCREDI 16 DÉCEMBRE, rendez-vous à 12h15 à l'arrêt tramway Villetaneuse-Université.

Le Cirque de Pékin présente son nouveau spectacle intitulé «Odyssée», mis en scène par Alain M. Pacherie.

Tarif : 50 € sur inscription

GOÛTER DE NOËL DU PAI

VENDREDI 18 DÉCEMBRE À 14H AU PAI

Venez partager un avant-goût des fêtes de fin d'année.

Gratuit sur inscription

avant le 2 décembre au PAI

Les Activités

(*) Pour les activités physiques, pensez à apporter votre certificat médical.

SOYEZ YOGA AVEC MARION

LES 13 OCTOBRE, 24 NOVEMBRE

ET 15 DÉCEMBRE 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.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE *

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

Gratuit sur inscription au PAI

SOPHROLOGIE

Attention, changement de jour

LES JEUDIS 1^{ER} OCTOBRE, 12 NOVEMBRE

ET 10 DÉCEMBRE 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.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE*

AVEC CLÉMENT

NOUVEAU COACH, NOUVEAU JOUR !

TOUS LES LUNDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) DE 14H À 15H AU PAI.

Un atelier de gymnastique adaptée, tout en douceur, dispensé par nouveau coach diplômé. 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 : REPRISE LE VENDREDI

18 SEPTEMBRE. C'EST GRATUIT :

PENSEZ À VOUS INSCRIRE ! Le Café des Aînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité pour aborder des thématiques diverses en toute liberté, 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)



Vieillir accompagné **AVEC LE PAI**

Au Pôle Autonomie et Inclusion, une nouvelle porte s'ouvre pour celles et ceux qui, avec l'âge ou le handicap, voient parfois leur quotidien se refermer sur la solitude : le Service de Convivialité.

Deux agentes sillonneront désormais la ville pour rendre visite aux personnes retraitées ou en situation de handicap isolées. Rien de spectaculaire dans leur mission, et c'est justement ce qui en fait la force : une partie de jeu de société, un moment de lecture, une conversation, une promenade quand le temps le permet. Des gestes simples, mais qui suffisent parfois à

faire toute la différence dans une journée. Au-delà de la visite elle-même, ces professionnelles accompagnent aussi vers d'autres passerelles, comme le « café des aînés », afin de prolonger le lien au-delà de leur passage. Attentives, elles veillent également à repérer les situations qui appellent



un accompagnement plus poussé, et à transmettre les bons réflexes de prévention, notamment face aux épisodes de canicule.

Un service gratuit, sur inscription, après

un premier entretien permettant d'évaluer les besoins de chacun.

>> Pour s'inscrire : se rendre au PAI ou contacter le 01 85 57 39 03 / 04.

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 handicap vous permet de prévoir et d'effectuer vos trajets accompagnés en véhicule adapté. Également, une fois par semaine et sur rendez-vous, un service d'accompagnement au laboratoire dès 7h30 vous est proposé. **Tarif : 1,55 € /course.**

COMMENT PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

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

Pour l'ensemble des déplacements et dans un souci de bon fonctionnement, il est rappelé aux bénéficiaires de cette aide que les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du PAI.

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 1^{ER}, 15 ET 29 OCTOBRE • 12 ET 26 NOVEMBRE • 10 ET 17

SEPTEMBRE 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 ».