

L'AGENDA des Séniors 2024

JUILLET

BALADE PÉDESTRE JUSQU'AUX RUCHES DE LA BUTTE PINSON
LE MERCREDI 10 JUILLET, DÉPART À 13H30. Possibilité de transport pour les personnes à mobilité réduite. **Gratuit sur inscription au PAI**

VISITE DU ZOO DE THOIRY
LE LUNDI 15 JUILLET, DÉPART EN CAR À 8H15, RDV À L'ARRÊT DE BUS «UNIVERSITÉ» AV. JB.-CLÉMENT
Tarif : 24,50 € sur inscription au PAI (Places limitées). Prévoir un pique-nique

APÉRITIF DE LA FÊTE NATIONALE
LE SAMEDI 13 JUILLET À 11H. **Gratuit sur inscription au PAI avant le 24 juin.**

ATELIER CHANTS AVEC AURITA
LE MERCREDI 24 JUILLET À 13H45.
Gratuit sur inscription au PAI

SORTIE À LA MER À OUISTREHAM
LE VENDREDI 26 JUILLET, DÉPART EN CAR À 7H, RDV À L'ARRÊT DE BUS «UNIVERSITÉ» AV. JB.-CLÉMENT **Tarif : 6 € sur inscription au PAI (Places limitées)**

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE CIRQUE NOUVEAU
ESCALE FRATELLINI DU 16 JUILLET AU VENDREDI 19 JUILLET DE 15H À 17H.
Gratuit sur inscription au PAI

AOÛT

SORTIE À LA MER À VILLERS-SUR-MER



LE MARDI 20 AOÛT DÉPART EN CAR À 7H, RDV À L'ARRÊT DE BUS «UNIVERSITÉ» AV. JB.-CLÉMENT Bordée par la Manche, venez découvrir cette petite commune balnéaire et touristique. **Tarif : 6 € sur inscription au PAI (Places limitées)**

SORTIE À LA JOURNÉE À CREIL
VENDREDI 30 AOÛT, DÉPART EN CAR À 7H30, RDV À L'ARRÊT DE BUS «UNIVERSITÉ» AV. JB.-CLÉMENT Visite de la Cité des bateliers de Longueil-Annel, suivie d'un déjeuner croisière et de la visite de la chocolaterie de Lachelle avec dégustation et accès à la boutique. **Tarif : 57 € sur inscription au PAI.**

SEPTEMBRE

ATELIER CUISINE « ALIM'AGE » AVEC ASSATA
LUNDI 9 SEPTEMBRE À 10H
Gratuit sur inscription au PAI

REPAS DANSANT DE LA RENTRÉE AU SON DES ANNÉES «YÉYÉ»
MERCREDI 11 SEPTEMBRE À 12H
Tarif : 16€ sur inscription au PAI

MUSÉE DU CHOCOLAT À PARIS



LUNDI 16 SEPTEMBRE, DÉPART EN CAR À 12H45 DEVANT LE PAI
Tarif : 17,40 € sur inscription au PAI (Places limitées)

L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS PAYANTES DÉTAILLÉES CI-DESSUS EST OBLIGATOIRE ET N'EST DÉFINITIVE QU'À RÉCEPTION DU PAIEMENT.

Les Activités

EN AVANT « MARCHÉ DES SÉNIORS »
INTERRUPTION ESTIVALE :
REPRISE LE 10 SEPTEMBRE À 13H30 AU PAI. Le groupe de marche vous attend ! Rejoignez-nous et bénéficiez des bienfaits de la marche à pied, aussi bien sur la santé physique que morale. **Activité gratuite sur inscription au PAI.**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
INTERRUPTION ESTIVALE :
REPRISE LE 13 SEPTEMBRE À 13H30 AU GYMNASÉ PAUL-LANGEVIN. Dirigée par Rémy et Sébastien, nos deux éducateurs sportifs,

cette activité vous permettra d'assouplir vos articulations, de renforcer vos muscles, de travailler votre cardio, d'améliorer votre équilibre et enfin d'adopter une bonne posture au quotidien. **Activité gratuite sur inscription au PAI**

GYMNASTIQUE ADAPTÉE
CET ÉTÉ, LES COURS ONT LIEU AU STADE BERNARD-LAMA (VOIR AU VERSO). Un atelier de gymnastique adaptée, tout en douceur, dispensé par une éducatrice sportive diplômée. Pensez à venir avec votre tapis ! **Activité gratuite sur inscription au PAI.**

SOPHROLOGIE
LES LUNDIS 8 JUILLET ET 9 SEPTEMBRE DE 14H À 15H
Le rendez-vous mensuel à ne pas louper pour se relaxer, méditer et se faire du bien ! **Renseignements et inscription au PAI.**

ATELIER INFORMATIQUE
INTERRUPTION ESTIVALE :
REPRISE LE LUNDI 16 SEPTEMBRE. Imaginés pour vous donner ou redonner le goût de devenir autonome dans l'utilisation de vos outils informatiques, ces ateliers vous permettront d'accéder à tous les services qu'offre l'espace Internet en toute liberté et en toute sécurité ! **Renseignement et inscription au PAI.**

ATELIER DE POTERIE ET CÉRAMIQUE
ATTENTION NOUVEAU JOUR ET NOUVEL HORAIRE : TOUS LES JEUDIS DE 14H À 16H
Les ateliers poterie seront animés par une nouvelle

intervenante professionnelle, venez continuer à apprendre les gestes et techniques afin de réaliser vos œuvres. **Activité gratuite sur inscription au PAI.**

CAFÉ DES AÎNÉS
AU PAI TOUS LES DERNIERS VENDREDIS DU MOIS À 9H30 (INTERRUPTION EN AOÛT)
Le Café des Aînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité et d'être force de proposition sur les thématiques que vous souhaitez aborder, le tout autour d'un café partagé.



PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION (PAI)

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



01 85 57 39 03



Commune de Villetaneuse

L'Été à Villetaneuse

AU STADE BERNARD-LAMA

Le dispositif estival «L'Été à Villetaneuse» s'installe de nouveau au stade Bernard-Lama et s'enrichit du Club JOP 2024 dès le 14 juillet de 14h à 21h jusqu'au 10 août. Vous êtes bien-sûr les bienvenus pour participer aux nombreuses animations et assister aux spectacles qui s'y dérouleront. De plus, vous bénéficiez de moments qui vous sont spécialement dédiés en matinée : natation, gymnastique et rencontres...



GYMNASTIQUE DOUCE AVEC NADÈGE

Nadège vous attend pour faire travailler et renforcer les muscles du quotidien **les mardis 23 juillet, 30 juillet et 6 août à 10 heures** (Reprise des cours au PAI le 10 septembre).

BASSIN DE NATATION

Vous voulez vous rafraîchir et faire quelques brasses ou bien encore apprendre à nager : il n'y a pas d'âge pour s'y mettre ! Rémy et Sébastien vous accueillent **tous les matins dès 9h du lundi au vendredi.**

POUR ÉVITER LES COUPS DE CHALEURS ?

Cette année encore, en prévision d'une éventuelle canicule, pensez à l'inscription sur le registre du Pôle Autonomie et Inclusion / CCAS en venant retirer vos fiches d'inscription directement au PAI ou en contactant le service au **01 85 57 39 03 / 39 04.**

Nous vous rappelons que le PAI vous accueille tous les jours pour vous rafraîchir dans les salles climatisées et/ou pour profiter du jardin autour d'un petit café et pourquoi pas de jeux de société. Nous vous souhaitons un bel été à Villetaneuse !

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.**

• **Toujours disponibles :** l'aide à domicile, la télé-assistance... Contactez-nous pour connaître l'ensemble des services destinés à faciliter votre quotidien.

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. ATTENTION, le conducteur est en congé au mois d'août**

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 11 ET 25 JUILLET • 8 ET 22 AOÛT • 5 ET 19 SEPTEMBRE

Le Pôle Autonomie et Inclusion vous met en relation avec une professionnelle qui interviendra à domicile !
Tarif : 24 €, 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

COMMISSARIAT

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

SOS MÉDECINS

01 43 37 77 77

URGENCES DENTAIRES

Dimanches et jours fériés
uniquement.
01 42 61 12 00

SOS DENTAIRE

01 43 37 51 10

URGENCES OPHTALMIQUES

Contactez
les urgences
de l'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 ».

AMBULANCES

• Ambulances Lefaire-Rullier
01 48 20 09 09 à Saint-Denis
• Ambulances JD
01 85 79 02 21
à Pierrefitte-sur-Seine