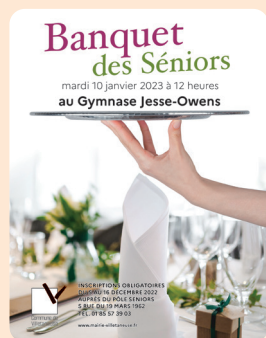


L'AGENDA

2023 des Séniors

JANVIER

BANQUET DES SENIORS MARDI 10 JANVIER, 12H, GYMNASSE JESSE-OWENS



Préparez-vous pour le traditionnel banquet des seniors offert par la Municipalité. **Gratuit // sur inscription, places limitées.**

1^{ER} CAFÉ DES AÎNÉS



VENDREDI 27 JANVIER, À 9H30, RÉSIDENCE DES PIVOINES

L'occasion de se rencontrer en toute convivialité, de discuter autour d'un café ou d'un thé ! **Gratuit // Places limitées.**

FÉVRIER

LOTO GOÛTER MERCREDI 15 FÉVRIER, 14H, RÉSIDENCE DES PIVOINES

Rendez-vous au Pôle seniors pour partager un moment de détente, de rencontres et de convivialité lors de cet après-midi festif. De nombreux lots récompenseront les gagnants ! **Tarif : 6,09 euros // sur inscription, places limitées.**

APRES-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL & JEUX DE SOCIÉTÉ

MERCREDI 22 FÉVRIER, 14H,
RÉSIDENCE DES PIVOINES



Venez nombreux passer un moment convivial riche en échanges entre deux générations. Un goûter viendra clôturer cette après-midi de partages, rythmée par des parties de jeux de société amusante. **Gratuit // Places limitées.**

MARS

LOTO-GOÛTER DE PRINTEMPS MERCREDI 15 MARS, 14H, RÉSIDENCE DES PIVOINES



Dernier loto de la saison qui annonce l'arrivée des beaux jours ! Venez nombreux célébrer le printemps en s'amusant. **Tarif : 6,09 euros // sur inscription, places limitées.**

REPAS DANSANT DE PRINTEMPS MERCREDI 22 MARS, 12H, RÉSIDENCE DES PIVOINES

Venez fêter l'arrivée du printemps en dansant, dans un esprit convivial et assurément chaleureux ! **Tarif : 14 euros // sur inscription, places limitées.**

L'inscription aux activités payantes est obligatoire et n'est définitive qu'à réception du paiement.

Les Activités

GYMNASTIQUE

TOUS LES VENDREDIS DE 13H45 À 14H45
Adaptée avec 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. **Gratuit // Gymnase Paul-Langevin**

EN AVANT

« MARCHÉ DES SÉNIORS »

TOUS LES MARDIS À 14H
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. **Gratuit // Départ depuis la résidence des Pivoines**

ATELIER ÉCRITURE

LES JEUDIS 5 ET 19 JANVIER, 2 ET 16 FÉVRIER, 9 ET 23 MARS, À 10H
Vous souhaitez vous exprimer et laisser cours à votre imagination tout en travaillant votre mémoire ? cet atelier est fait pour vous ! **Gratuit // Résidence des Pivoines**

CAFÉ DES AÎNÉS

DÈS LE 27 JANVIER À 9H30, puis tous les derniers vendredis du mois
Le Café des Aînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité, de discuter et d'être

force de proposition sur les thématiques que vous souhaitez aborder, le tout autour d'un café partagé. **Gratuit // Résidence des Pivoines**

ATELIER YOGA

TOUS LES MARDIS DE 10H À 11H
À PARTIR DU 24 JANVIER
Un atelier yoga adapté, tout en douceur, dispensé par une éducatrice sportive diplômée. Pensez à venir avec votre tapis ! **Gratuit // Résidence des Pivoines**

ATELIER PATISSERIE

MERCREDIS 18 JANVIER, 1^{ER} FÉVRIER, 8 MARS, À 13H30
Animé par notre cuisinier, venez mettre la main à la « pâte » et partager le fruit de votre travail toute en gourmandise. **Gratuit // Résidence des Pivoines**

ATELIER DE POTERIE ET CÉRAMIQUE

TOUS LES VENDREDIS À 14H
Venez apprendre les gestes et techniques pour fabriquer vos objets en argile et partagez un moment de détente en joignant créativité et agilité. Animé par une professeure diplômée des Beaux Art. **Gratuit // Résidence des Pivoines**

PÉDICURE A DOMICILE

LES 12 ET 26 JANVIER, 9 ET 23 FÉVRIER, LE 9 ET 23 MARS
Vous avez besoin d'une pédicure ? Le pôle seniors vous met en relation avec une professionnelle qui interviendra à domicile ! **Tarif : 24 € // Contactez le pôle P.A.I.**



PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION (PAI)
Résidence «Les Pivoines» • 5, rue du 19 mars 1962

01 85 57 39 03



Un Nouveau Pôle & UN PROGRAMME ENRICH

C'est dans le cadre d'une politique dynamique et transversale menée par la municipalité sur la question du handicap que le pôle des Séniors a intégré, depuis le 1^{er} janvier, le CCAS pour devenir le pôle « Autonomie et Inclusion » (P.A.I.).

Qu'elles soient culturelles, citoyennes ou festives, les activités proposées par ce nouveau pôle se présenteront, assurément, comme une véritable bouffée d'air frais, aussi bien pour les séniors que pour les personnes en situation de handicap. Ainsi, le pôle Autonomie et Inclusion, situé au rez-de-chaussée de la résidence Les Pivoines (5, rue du 19 mars 1962) sera le lieu de référence pour s'informer, échanger et participer à des animations, à des ateliers pratiques, sportifs, créatifs, etc. Porté par une nouvelle dynamique, ce nouveau pôle prévoit déjà de nombreux projets inédits, dont certains verront le jour dès début janvier.

Cours de yoga

Afin de permettre à l'ensemble de nos

aînés de pratiquer une activité physique adaptée, une éducatrice sportive les accueillera tous les mardis de 10h à 11h à la résidence Les Pivoines pour un cours de yoga apaisant. **1^{ère} séance le 24 janvier, de 10h à 11h, gratuit, sur inscription. Pensez à ramener votre propre tapis.**

Le café des aînés

Nouveau rendez-vous à Villetaneuse, le «Café des aînés» vous invite tous les derniers vendredis du mois, pour échanger autour d'un café, dans un cadre convivial. Le premier «café des aînés» sera l'occasion de s'informer sur l'ensemble des activités consacrées aux retraités mais aussi d'être force de proposition pour en imaginer

de nouvelles. Il s'agira aussi d'un moment de réflexion au sujet d'actions structurantes à envisager, à l'instar de la création d'un conseil des séniors en 2023. **1^{ère} séance le 27 janvier dès 10h, résidence Les Pivoines, gratuit.**

Passerelles intergénérationnelles

Parce que le bien-être de nos aînés est un devoir, et l'inclusion des plus jeunes une évidence, la ville de Villetaneuse mettra en œuvre, dès 2023, des passerelles intergénérationnelles, à destination de publics ciblés. Une multitude d'initiatives seront au programme, avec pour objectif la transmission de savoirs, d'expériences, et de compétences dans le cadre d'échanges sincères, entre les anciens et les plus jeunes.

Les Services

PORTAGE DE REPAS

- **Nouveau** : le portage des repas à domicile se fait désormais du lundi au samedi. Ainsi, le repas du samedi est déposé à votre domicile le vendredi. Le prix du repas est établi en fonction de vos revenus. Pour tout renseignement ou inscription, adressez-vous au Pôle au **01 85 57 39 03 ou 02**.

- **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 : 1,52 € /course.**

COMMENT PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

Au Pôle séniors, ou au **01 85 57 39 03 ou 02**.

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...

Nous consulter pour plus d'informations !

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

GENDARMERIE

01 48 29 64 38
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

Contacter les urgences
de l'Hôpital des 15-20
01 40 02 16 80

MÉDECINS DE GARDE & PHARMACIES DE GARDE

Contacter le commissariat
01 49 40 17 00

CENTRE ANTIPOISON

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

AMBULANCES

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