

L'AGENDA

2023 des Séniors

AVRIL

VISITE DE LA FERME DE GALLY
MERCREDI 19 AVRIL, 13H15,
RÉSIDENTE DES PIVOINES



Sortie inter-générationnelle à la ferme de Gally de Saint-Denis avec atelier «Fabrication de jus de pomme».
Tarif : 6,50 € / Sur inscription, places limitées.

THÉ DANSANT

VENDREDI 28 AVRIL, 14H,
RÉSIDENTE DES PIVOINES
L'occasion de se rencontrer en toute convivialité, de discuter autour d'un thé, d'un café et d'une collation... avec quelques pas de danse!
Tarif : 7,92 € / Sur inscription, places limitées.

MAI

SORTIE AU MUSÉE GRÉVIN
JEUDI 11 MAI, 13H,
RÉSIDENTE DES PIVOINES



Ne manquez pas cette sortie : il y a sûrement de nouveaux visages à découvrir!
Tarif : 15 € / Sur inscription, places limitées.

SORTIE AU CINÉMA

JEUDI 25 MAI, APRÈS-MIDI,
POUR UNE SÉANCE À ÉPINAY
Départ en car depuis la résidence des Pivoines. **Tarif : 6,90 € / Places limitées.**

CARNAVAL

«VILLETANEUSE EN FÊTES»



SAMEDI 13 MAI, À PARTIR DE 13H30
Ce jour-là, participez en famille au carnaval : rendez-vous devant l'Hôtel de Ville, venez parader dans les rues de Villetaneuse !

JUIN

LE PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION FÊTE LA MUSIQUE !
MERCREDI 21 JUIN, 12H,
RÉSIDENTE DES PIVOINES
«Déjeuner buffet» dans le jardin de la résidence au son du piano. **Tarif : 10,10 € / Sur inscription, places limitées.**

CROISIÈRE

SUR LE CANAL SAINT-MARTIN
MERCREDI 28 JUIN, 13H30,
RÉSIDENTE DES PIVOINES



Une façon originale de découvrir Paris. Départ en car depuis la résidence des Pivoines.

Tarif : 18 € / 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 6 ET 20 AVRIL, 4 ET 18 MAI, 1^{ER} ET 15 JUIN, À 10H
Vous souhaitez vous exprimer et laisser libre cours à votre imagination tout en travaillant votre mémoire ? Cet atelier est fait pour vous ! **Gratuit // Résidence des Pivoines**

CAFÉ DES AÎNÉS

TOUS LES DERNIERS VENDREDIS DU MOIS À 9H30
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
Un atelier yoga adapté, tout en douceur, dispensé par une éducatrice sportive diplômée. Pensez à venir avec votre tapis ! **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 13 ET 27 AVRIL, 11 ET 25 MAI, LE 8, 22 ET 29 JUIN
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
Lundi au vendredi 8h30/12h - 13h30/17h (fermé le jeudi matin)

01 85 57 39 04



À l'arrivée des beaux jours **RANDONNONS !**

La randonnée est une activité physique bénéfique pour les personnes de tout âge, y compris les personnes âgées. Voici quelques-uns des nombreux avantages que cette activité peut vous apporter.



- Tout d'abord, la randonnée est un excellent moyen de maintenir une bonne santé cardiovasculaire : marcher peut aider à réduire le risque de maladies cardiaques en améliorant la

partir d'un certain âge. Marcher sur des terrains irréguliers, comme des sentiers de randonnée, renforcera les muscles de vos jambes et ceux de vos hanches, ainsi que les os.

circulation sanguine et en renforçant le cœur.

- Se promener, cheminer sur les sentiers, monter une pente, descendre une colline, ... toutes ces situations aident à prévenir la perte de masse musculaire et préserve votre capital osseux, des carences courantes à

- La randonnée contribue également à améliorer l'équilibre et la coordination. En marchant sur des terrains variés, à **condition d'être chaussé correctement bien-sûr**, vous ajusterez constamment votre équilibre, votre coordination, et vous serez plus confiant dans votre vie quotidienne durant vos sorties ou pour faire vos courses.

- Enfin la randonnée est une activité sociale agréable qui peut être pratiquée entre amis ou en famille. Elle notamment est idéale à l'occasion du retour des beaux jours !

Vous n'êtes pas convaincus ? Alors, venez tester **le groupe Marche des Séniors qui vous accueillera tous les mardis à partir de 14 heures...** une belle occasion de s'y mettre en toute simplicité et convivialité !

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 04**.

- **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 Autonomie et Inclusion, ou au **01 85 57 39 04**. 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

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

MÉDECINS DE GARDE & PHARMACIES DE GARDE

Contactez le commissariat
01 49 40 17 00

AMBULANCES

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