

Toutes les activités, les sorties, les rencontres **du trimestre** pour les retraités Villetaneusiens

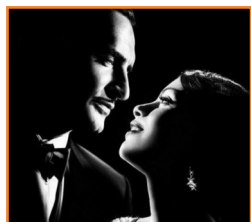
## En janvier >

La Ville, on en parle !



## En février >

Un peu de romantisme en noir et blanc !



## En mars >

DES PAS DE DANSE AU BORD DE L'EAU !



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition physique recommandée ★



Commune de Villetaneuse

En savoir plus 01 85 57 39 03 mais aussi sur [www.mairie-villetaneuse.fr](http://www.mairie-villetaneuse.fr)

## janvier 2019

**Samedi 19 janvier** ★ ★ ★  
Réunion publique et réception  
«Villetaneuse, parlons-en!»



Inscriptions dès réception du programme

L'ensemble des Villetaneusiens est invité à **15 heures à l'Hôtel de ville** par Carinne Juste, le maire, à venir échanger sur l'évolution et l'avenir de notre ville. Une réception conviviale suivra les échanges.

**Mercredi 23 janvier** ★ ★ ★

**LOTO GOÛTER**

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 6 euros

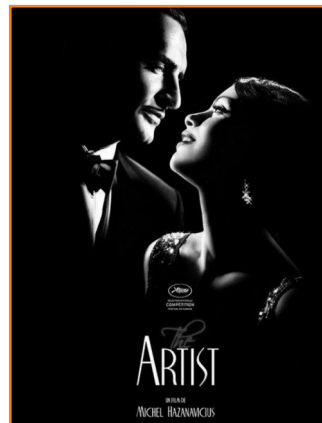
**Mercredi 30 janvier** ★ ★ ★

**BANQUET DES RETRAITÉS**

Préparez-vous pour le traditionnel banquet offert par la Municipalité (les invitations à vous inscrire vous parviendront ultérieurement).

## février 2019

**Vendredi 8 février** ★ ★ ★  
CINÉ-CLUB Suivi  
d'un goûter



Inscriptions dès réception du programme

**AVEC «THE ARTIST» de Michel Hazanavicius** en partenariat avec l'association «L'autre champ».

Inscriptions au Pôle Seniors.

- à 14h30
- Nombre de places : 50

**Mercredi 20 février** ★ ★ ★

**ON FAIT SAUTER LES CRÊPES!**  
Et karaoke dansant avec Noëlla



- Départ : 14 heures
- Prix : 7,80 euros
- Places : 50

## mars 2019

**Jeudi 14 mars** ★ ★ ★  
« ON S'AMUSE AU BORD DE L'EAU » à la Guinguette de Saint-Quentin (97 km), Plage de l'Étang de l'Isle



Déjeuner au restaurant et après-midi dansant.

- Départ à 9h30
- Nombre de places : 30
- Participation : 35 euros.

**Mercredi 20 mars** ★ ★ ★

**REPAS DANSANT de printemps**

- À 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,80 euros

**Mercredi 27 mars**

**GRAND LOTO-GOÛTER de printemps**

- À 14 heures
- Nombre de places : 50
- Participation : 6 euros

**ATELIER CÉRAMIQUE**

Animé par un professeur diplômé des Beaux Arts : il reste quelques places, n'hésitez pas à venir au pôle seniors simplement pour regarder ou pour essayer...

**N'hésitez pas à vous inscrire !**

**IMPORTANT : LE DÉPART POUR LES SORTIES SE FAIT DEPUIS LE CENTRE TECHNIQUE MUNICIPAL AVEC PASSAGE DU CAR DANS LES QUARTIERS (SAUF MENTION).**

**ATTENTION : L'inscription est obligatoire et ne sera définitive qu'à réception du paiement.**

Ce calendrier des sorties est établi sous réserve qu'il n'y ait pas d'annulation de la part des organismes sollicités et/ou du nombre de participants.

# Les ateliers

## Mémoire et écriture

Animé par Isabelle Mercat-Maheu.  
Téléphonez au : **01 85 57 39 03** ou **04** pour connaître les horaires de l'atelier.

## Atelier Pâtisseries

Rejoignez l'atelier des gourmandises animé par Olivier, le cuisinier, tous les lundis, mardis de 13h30 à 16h.

## Céramique

• le vendredi de 13h45 à 16h15  
Au pôle seniors, de services et d'animations, avec Hilma Fernandez.

## Peinture sur supports

• atelier tous les jeudis à 14 heures

Certificat médical obligatoire pour les activités physiques.

## Cours de gymnastique

**Le lundi :**

- de 9 heures à 11 heures > **gym d'entretien**
- de 11 heures à 12 heures > **gym douce**

**Le mercredi :**

- de 9h à 12h > **gym douce.**

**Le vendredi :**

- de 9 heures à 10 heures 30 > **Gym d'entretien**
- de 10 heures 30 à 12 heures > **Gym douce**

## Belote/Tarot/Scrabble

Pour compléter les tables, les joueurs avertis sont prêts à former les novices.

## Pédicure

Séances sur rendez-vous : (21 € à la résidence)  
• les 3, 17 et 31 janvier  
• les 7 et 21 février  
• les 14 et 28 mars  
Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (23 € à domicile).

## Esthétique

Présences d'une esthéticienne (Véronique) et d'une coiffeuse (Agnès).  
Appeler le 01 49 46 10 90 pour connaître les horaires et prendre RDV.



Commune de Villetaneuse

## RESTAURATION AU LIEU D'ACCUEIL

**Le restaurant est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 13h30.**  
Vous pouvez être accompagné de votre famille et /ou amis.

**Merci de prévenir 48 heures à l'avance.**

Informations  
**01 85 57 39 03**  
**01 85 57 39 04**

# Les services à domicile, mode d'emploi

Pour tous ces services, s'adresser au pôle seniors.

**Attention : le Portage des repas à domicile** se fait désormais du lundi au samedi. Pour tout renseignement vous pouvez vous adresser au Pôle seniors (Tél. : **01 85 57 39 03** ou **02**).

Ainsi le repas du samedi est déposé à votre domicile le vendredi. **Le prix du repas est établi en fonction de vos revenus.**

**Et puis, bien sûr...**

L'aide à domicile, la télé-assistance...

## AIDE AUX DÉPLACEMENTS : RAPPEL

**C'est un service de transport pour les retraités ou personnes en situation de mobilité réduite qui vous permet, sur rendez-vous, de prévoir et effectuer des trajets accompagnés en véhicule adapté.**

**Le service coûte 1,50 € la course.**

**OÙ S'ADRESSER POUR**

**PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?**

**Au Pôle Seniors en appelant**

**le 01 85 57 39 03 ou 02. Dans un souci de bon fonctionnement, il est rappelé**

**aux usagers de cette aide que les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du pôle seniors.**

**Le conducteur peut aussi rendre des petits services du type : changer une ampoule, un joint de robinet... Il fait aussi vos grosses courses (packs d'eau, de lait...).**  
**Nous consulter !**

**REPRISE des ateliers poterie, peinture et écriture, des activités sportives : nous contacter au 01.85.57.39.03 ou 39.04 Pour les activités sportives : n'oubliez pas d'apporter au Pôle Seniors votre certificat médical AVANT la reprise.**

# Les numéros d'urgence

## Urgences générales

**Samu : 15**  
**Police secours : 17**  
**Pompiers : 18** (ligne feu)  
ou 01.48.13.85.18  
8, rue de la Briche  
93200 Saint-Denis

## Commissariat

Tél. : 01.49.40.17.00  
40, rue de Quétigny  
93800 Epinay-sur-Seine

## Gendarmerie

Tél. : 01.48.29.64.38  
93800 Epinay-sur-Seine

## SOS

### médecins

Tél. : 01.43.37.77.77  
ou  
n° indigo :  
0 820 33 24 24

## Urgences dentaires

Urgences dentaires pour les dimanches et jours fériés uniquement.  
Tél. : 01.42.61.12.00

## SOS

### dentaire

Tél. : 01.43.37.51.00

## Urgences

### ophtalmiques

les dimanches et jour fériés à l'hôpital de l'Hôtel Dieu à Paris.

## Médecins de garde Pharmacies de garde

Contactez le commissariat  
Tél. : 01.49.40.17.00

## Centre antipoison (24h/24)

Tél. : 01.40.05.48.48  
Hôpital Fernand-Vidal  
200, rue du faubourg Saint-Denis 75010 Paris

## Ambulances

• Ambulances l'Avenir Lochère  
93800 Epinay-sur-Seine  
Tél. : 01.48.27.63.41

• Ambulances des Ursulines  
93200 Saint-Denis  
Tél. : 01.42.34.74.28

**1/10** On supprimer les fleurs fanées. On pense à supprimer les fleurs fanées pour ne pas épuiser les souches.

**2/10** On s'essaye à la permaculture pour son potager. Les principes de base sont simples : préserver l'écosystème, s'appuyer sur les lois de Mère Nature pour favoriser une culture permanente où faune, flore et êtres humains vivent en parfaite harmonie, en équilibre, dans un environnement sain et auto-suffisant.

**3/10** On mélange les potées fleuries. Pour de belles compositions toute l'année, on mélange encore plus les potées fleuries par type : composition d'été et de printemps avec des annuelles, des bulbeuses et des arbustes nains.

**4/10** On adopte des poules ! Dans le jardin, les poules sont indispensables ! En dégustant nos restes

et les épluchures de légumes, elles permettent de limiter le gaspillage alimentaire. Elles sont faciles à vivre, donnent vie au jardin et produisent des œufs frais tous les jours !

**5/10** On prend soin des insectes utiles au jardin ! On installe un abri à insectes. Effectivement, on encourage la biodiversité en prenant soin des insectes utiles. La présence des pollinisateurs est indispensable pour le bon développement du jardin.

**6/10** On composte ! On recycle ses déchets organiques en installant un composteur dans le jardin. Ainsi, vous réduisez le contenu de vos poubelles mais également les émissions de CO2. Le compost est idéal pour enrichir la terre et améliorer la structure du sol.

**7/10** On n'attend pas pour planter les végétaux. Ainsi, ils ne s'affai-

blissent pas. Faites-le en famille avec vos petits enfants : c'est un joli moment !

**8/10** On supprime les mauvaises herbes à la main ! Donc sans herbicide ! C'est bon pour nos muscles et meilleur pour la santé de tout le monde !

**9/10** On stoppe les produits chimiques ! Pareil : on préfère les traitements bio aux produits chimiques et on privilégie les solutions naturelles pour traiter les maladies et les parasites.

**10/10** On bouture ses plantes ! Le bouturage permet de bénéficier d'une nouvelle plante facilement ! Ainsi, vous pouvez créer de nouvelles plantes que vous pourrez offrir à vos proches. Il est aussi possible d'échanger des boutures pour agrandir votre jardin extérieur ou intérieur !

N'hésitez pas à consulter les pages pratiques du bulletin municipal pour connaître les numéros des services administratifs.

**Pôle seniors : 01 85 57 39 03 ou 04 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.**