

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

En janvier > Souhaitons-nous nos vœux !



En février > On banquette !



En mars > Fêtons le printemps en dansant...

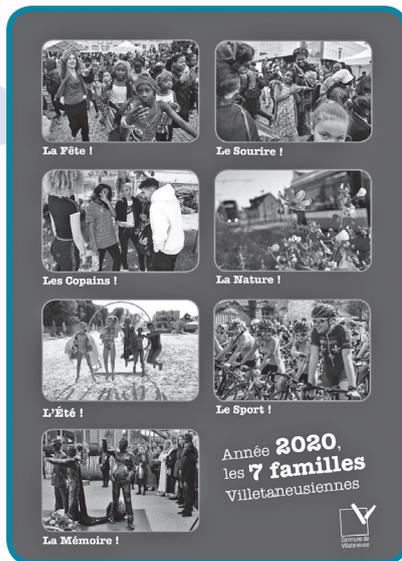


Très facile 
Facile 
Bonne condition recommandée 

janvier 2020

Samedi 18 janvier LES VŒUX DE LA MUNICIPALITÉ

Carinne Juste, maire de Villetaneuse,
et la Municipalité sont heureuses
de vous inviter aux vœux de nouvel an
à partir de 16 heures à l'Hôtel de ville.



Mercredi 29 janvier LOTO GOÛTER



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

février 2020

Mercredi 5 février BANQUET des seniors !

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



Mercredi 19 février LOTO GOÛTER



• À 14 heures 30
• Nombre de places : 50
• Participation : 6 euros

Mercredi 26 février On fait sauter les crêpes en chantant et en dansant !



Karoké dansant animé par Noëlla
• À 14 heures
• Nombre de places : 50
• Participation : 7,80 euros

mars 2020

Mercredi 11 mars LOTO GOÛTER

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

Mercredi 18 mars REPAS DANSANT DE PRINTEMPS

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



Nouveau : «kiné du dos»
en collaboration avec le Point Accueil
Prévention Santé (PAPS), des ateliers
«kiné du dos» sont proposés
par la CPAM les
mardi 7 janvier,
mardi 14 janvier,
et mardi 21 janvier
de 10h à 12h

ATELIER CÉRAMIQUE
UN MOMENT DE DÉTENTE AUX
EFFETS BÉNÉFIQUES POUR
L'AGILITÉ DES MAINS. Animé par un
professeur diplômé des Beaux Arts : il
reste quelques places, n'hésitez pas à
venir au pôle seniors pour essayer, ou
simplement pour regarder ...

NOUVEAUTÉ !
C'ÉTAIT UN SOUHAIT DU COMITÉ
DES SÉNIORS : UN ORDINATEUR
CONNECTÉ À INTERNET EST
À VOTRE DISPOSITION
DANS LE SALON DU PÔLE SENIORS.

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 euros à la résidence)

• 9 et 23 janvier

• 6 et 20 février

• 5 et 19 mars. Ces jours là,

la pédicure peut également se déplacer chez vous

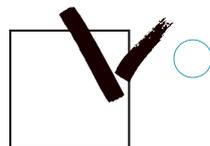
(23 euros à domicile).

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 au 01 85 57 39 03 ou 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 EURO 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

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

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) émet ses recommandations pour se prémunir des risques du froid sur la santé, notamment pour les personnes âgées et les enfants.

Les risques sur la santé

- L'hypothermie : diminution de la température du corps en dessous de 35°C)
- Attention à l'apparition de gelures,
- Aggravation des risques cardio-vasculaires
- Déclenchement d'une crise d'asthme : en effet l'air froid et sec représente un facteur de risques chez les personnes présentant un asthme.

Eviter les efforts physiques

- Eviter les efforts physiques même lorsqu'on est en bonne santé.
- Ces efforts peuvent aggraver ou révéler des problèmes cardio-vasculaires.

Bien se couvrir

- Pour éviter les risques d'hypothermie ou de gelures, bien vêtir les extrémités (tête, mains, pieds).
- Se couvrir le nez et la bouche afin de respirer moins d'air froid.
- Mettre des chaussures stables permettant d'éviter les chutes et penser à éviter les semelles lisses.

Ne pas consommer d'alcool

Contrairement aux idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas mais peut au contraire

provoquer un engourdissement qui fait disparaître les sensations du froid : dans ce cas, la personne ne pense pas à se protéger.

Au domicile : ne pas surchauffer

L'Inpes recommande de ne pas surchauffer et privilégier un chauffage normal complété d'une bonne ventilation afin d'éviter une intoxication au monoxyde de carbone.

Ne pas sortir les bébés

En cas de très grand froid, il est recommandé aux grands-parents de ne pas sortir les bébés et les jeunes enfants, même bien protégés.

Eviter de sortir le soir

Prévoir de l'eau et des vivres chez soi pour ceux qui risquent de rester bloqués.

Une voiture bien préparée

- Penser à vérifier l'état de fonctionnement de la voiture (huile, batterie, éclairage et essence, pneus).

• Trousse de secours, couvertures et boisson chaude (thermos) peuvent être emportés.

Et téléphoner au 115 si vous croisez une personne en difficulté.

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.