

actuséniors

01 85 57 39 03 • 01 85 57 39 05

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

Pour en savoir plus : **01 85 57 39 03**
et aussi sur : **www.mairie-villetaneuse.fr**



En janvier >
**Souhaitons-nous
nos vœux !**






En février >
On banquette !



En mars >
**Fêtons le printemps
en dansant...**



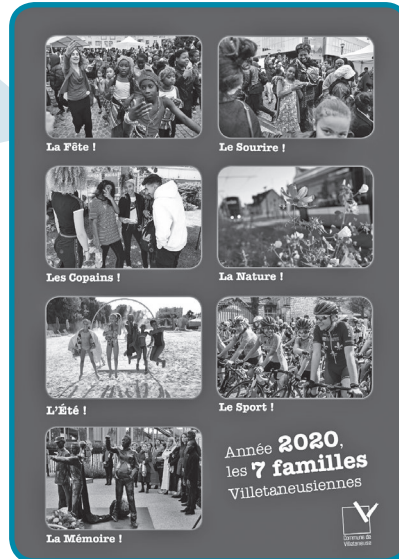
Très facile 
Facile 
Bonne condition recommandée 

janvier 2020

Samedi 18 janvier 
**LES VŒUX
DE LA MUNICIPALITÉ**

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

Inscriptions dès réception du programme



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 !**



Karaoke 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

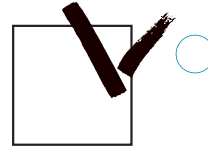
(23 euros à domicile).

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

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.