

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

En avril >

À la découverte de
Beauvais



En mai >

Promenade dans
la vallée de la Marne



En juin >

Le vieux Paris depuis
le canal Saint-Martin



Très facile ***

Facile **

Bonne condition
physique recommandée *

En savoir plus
mais aussi sur

www.mairie-villeteuse.fr



Commune de
Villeteuse

avril 2019

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 17 avril ***
**Réunion publique sur les J.O.
2024 : quels enjeux pour
l'emploi et la formation ?**

- à 18h30 à l'Hôtel de Ville

Jeudi 18 avril **
Sortie à BEAUVAIS (65 km)



Visite guidée du Musée de la nacre.
Déjeuner. Visite guidée de la Cathédrale
Saint-Pierre de Beauvais. Visite suivie
d'une présentation de l'horloge astrono-
mique du XIX siècle.

- Départ à 9h30
- Nombre de places : 30
- Participation : 42 euros.

Mardi 30 avril ***
**REPAS DANSANT du 1^{er} mai
avec Noëlla**

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

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

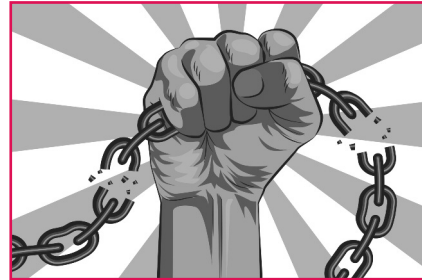
ATTENTION : L'inscription est obligatoire et ne sera définitive qu'à réception du paiement.

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.

mai 2019

Inscriptions dès réception du programme

Du 9 au 23 mai ***
**On se souvient du crime
de l'ESCLAVAGE
et de ses MARTYRS**



Dans le cadre du Printemps de l'égalité,
plusieurs initiatives mémorielles
et sportives à découvrir, engagées par la
Municipalité, en partenariat avec
l'association de Bernard Lama, Diambars.
Programme à venir.

Jeudi 23 mai ***
VALLEE DE LA MARNE



Dégustation commentée suivie d'une
flûte de champagne. Déjeuner «Menu
REUILLAT». Promenade commentée en
petit train dans la vallée de la Marne.
Visite libre du village d'Hautvillers
le berceau de Champagne.
• Départ à 9h30
• Nombre de places : 30
• Participation : 36 euros.

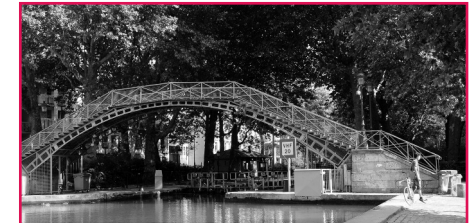
juin 2019

Inscriptions dès réception du programme

Mercredi 5 juin ***
**BARBECUE DANSANT
dans le jardin du pôle séniors
avec Noëlla et Pascal Hanne**

- A 12 heures
- Nombre de places : 80
- Participation : 9,95 euros.

Jeudi 6 juin ***
**CROISIÈRE DU VIEUX PARIS
(sur le canal Saint-Martin)**



Promenade romantique et insolite,
l'histoire des quartiers de Paris racontée
au fil de l'eau.
• Départ à 13 heures
• Nombre de places : 30
• Participation : 14 euros

Samedi 15 juin ***
FÊTE DE LA VILLE
Venez fêter la Ville en famille !
• À partir de 11 heures devant l'Hôtel de
ville et dans le jardin Baldaccini.

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 !

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 11 et 25 avril

• les 9, 17 et 23 mai

• les 6 et 20 juin

Ces jours là, la pédicure peut également se déplacer chez vous (23 € à domicile).

Esthétique

Présences d'une esthéticienne et d'une coiffeuse.

Appeler le

01 85 57 39 04

pour connaître les horaires et prendre rendez-vous.



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 !

RECOLTER AU FIL DES SAISONS

Les légumes de printemps, d'été et d'automne se suivent et ne se ressemblent pas forcément ! Avec un peu d'organisation, au potager, toutes ces saisons sont belles et généreuses. Et quoi de mieux que le printemps qui s'installe pour en parler ?

Prendre de l'avance avec les légumes primeurs

Après l'hiver, le jardinier est impatient. Mais il faut attendre. Pourquoi ne pas essayer de prendre de l'avance ?

Pour réussir, il faut bien choisir les variétés de légumes à cultiver tôt en saison.

De nombreux légumes offrent cette possibilité : radis, carottes, pois, choux (entre autres). Il faut donc bien étudier les mentions portées sur les sachets de graines : pour semis sous abris, culture hâtive, culture forcée, primeurs...

Qui veut récolter longtemps ménage ses semis

Pour récolter sur une longue période et juste les quantités dont on a besoin, il suffit d'échelonner les semis de salade, de haricot, de carotte, de radis... On peut aussi choisir des variétés de précoces différentes pour récolter tranquillement et découvrir de nouveaux goûts.

Prenons l'exemple du radis. Pour un même semis, la période de récolte sera relativement courte, environ deux semaines, car le radis grossit vite et il se creuse en vieillissant. En échelonnant les

semis tous les 15 jours, qu'ils soient ronds ou longs, blancs, roses ou rouges, ils se laisseront croquer jusqu'à l'automne. Il est donc préférable de semer à petites doses et de diversifier les variétés pour avoir toujours des légumes frais sous la main.

Toujours une salade sous la main
Pour les salades, il y a toujours des

variétés de saison. On peut aussi choisir des variétés aux feuillages très variés, tant par leurs formes que par leurs couleurs : laitue pommée, romaine, batavia, à feuille de chêne, chicorée frisée, scarole, verte, blonde, rouge... Un grand choix pour varier les plaisirs et mettre de la couleur dans son assiette.

Espèces potagères	Les semis	Les récoltes
Carottes	mars à juillet	juin à novembre
Concombres	mi-mai à juin	août à octobre
Haricots verts	mai à août	juin à octobre
Laitues et mesclun	mars à septembre	avril à octobre
Laitues de printemps	mars	mai à juin
Laitues d'été	avril à mai	juillet à août
Laitues d'automne	juillet à août	sept. à novembre
Petits pois	février à juin	mai à septembre
Radis	mars à septembre	avril à octobre
Tomates	février à mai	juillet à nov.

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 93800 Epinay-sur-Seine
l'Avenir Lochère
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.