

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

En juillet >
Fort-Mahon
pour la journée !



En août >
Cap sur
le Tréport !



En septembre >
On fête les jardins
en famille !



Très facile ★ ★ ★

Facile ★ ★

Bonne condition
physique recommandée ★



Commune de
Villetaneuse

Juillet 2019

Inscriptions dès réception du programme

Samedi 13 juillet ★ ★ ★
Fête nationale



- 19h30 lancement de la soirée en fanfare /Hôtel de ville
- 20h Spectacle «Diagonales ascendantes» de la Cie Retouramont/Hôtel de ville
- 20h30 Bal

populaire / place des Partages
• 23h feu d'artifice / place JB-Clément

Jeudi 25 juillet ★ ★ ★
Journée libre à la mer
à Fort-Mahon (187 km)

- Départ à 7h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,80 euros.

13 JUILLET > 4 AOÛT 2019



4^e ÉDITION
DE VILLETANEUSE PLAGE

Venez profiter de la fraîcheur
à la Plage de Villetaneuse.
Choisissez un transat, un parasols,
un bon bouquin et dégustez !

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.

Août 2019

Inscriptions dès réception du programme

Jeudi 8 août ★ ★ ★
Journée libre à la mer
à Quend-Plage (187 km)



- Départ à 7h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,80 euros.

Vendredi 22 août ★ ★ ★
Journée libre à la mer
au Tréport (187 km)



- Départ à 7h30
- Nombre de places : 50
- Participation : 6,80 euros.

Septembre 2019

Inscriptions dès réception du programme

Samedi 7 septembre ★ ★ ★
Fête des jardins en famille
au jardin partagé
de la Division-Leclerc



Après-midi festive autour de l'environnement,
l'agriculture urbaine, la biodiversité,
le développement durable, ...
• de 13h à 18h / Tout public.

Mercredi 25 septembre
Repas dansant de la rentrée
avec Noëlla !

- À 12h
- Nombre de places : 80
- Participation : 13,80 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 !

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 4 et 18 juillet
• les 1er et 22 août
• les 5 et 19 septembre
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 !

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

Dans le cadre du Plan Canicule mis en place depuis 2003, vous pouvez vous faire recenser pour figurer sur le registre municipal, auprès du Pôle Seniors, **01.49.46.10.90** ou **93** ou en remplissant et en renvoyant le formulaire «Plan Canicule».

CANICULE INFO SERVICE
0.800.06.66.66

Appel gratuit – Ce service est mis en place jusqu'au 31 août 2019

PLAN CANICULE 2019
7 jours/7 24 heures/24
0 800 06 66 66
NE RESTEZ PAS ISOLÉ
Pôle seniors : **01 85 57 39 03**
www.mairie-villetaneuse.fr

LES CONSEILS POUR NE PAS SUBIR LA CANICULE

- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour en assurant une légère ventilation.
- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.
- Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Maintenir la maison à l'abri de la chaleur.
- Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Boire environ 1,5 litre d'eau par jour et ne pas consommer d'alcool.
- Donner des nouvelles à son entourage.

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.