

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

En octobre >
La Semaine Bleue
du 14 au 18 octobre



En novembre >
Se souvenir
avec les enfants
et raconter la ville !



En décembre >
NOËL et sa féerie
À REIMS !



- Très facile ★ ★ ★
- Facile ★ ★
- Bonne condition physique recommandée ★

Inscriptions dès réception du programme

octobre 2019

Du 14 au 18 octobre ★ ★ ★

LA SEMAINE BLEUE

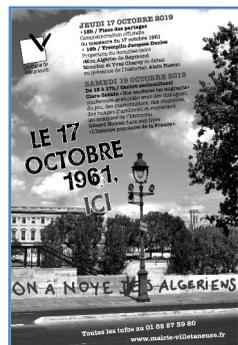
Lundi 14 octobre à 14h au pôle Seniors
Atelier «Santé du dos» avec la CPAM (carte Vitale à fournir pour s'inscrire).

Mercredi 16 octobre à 14h30 au centre Clara-Zetkin Projection du film «*Et si on vivait tous ensemble ?*»: des seniors décident de vivre ensemble pour échapper à la maison de retraite !

Jeudi 17 octobre à 14h au pôle Seniors échanges avec l'UFOLEP en vue de la mise en place en 2020 d'un atelier avec un éducateur sportif.

Vendredi 18 octobre à 14h au Pôle seniors Atelier «Marche» avec le PAPS au parc de la Courneuve, suivi d'un goûter au Pôle seniors.

Jeudi 17 octobre ★ ★ ★



Hommage de la Municipalité aux victimes algériennes du massacre du 17 octobre 1961

À 18h sur la Place des Partages.
Rendez-vous également à 19h au Tremplin Jacques-Duclos

Projection du film «Mon Algérie» et échanges avec les réalisateurs. **Et le samedi 19 octobre à 15h au centre Clara-Zetkin** pour une conférence gesticulée sur le thème «Nos ancêtres les migrants».

Mercredi 30 octobre ★ ★ ★
LOTO GOÛTER

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

Inscriptions dès réception du programme

novembre 2019

Mercredi 13 novembre

LOTO GOÛTER ★ ★ ★

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

Mercredis ★ ★ ★

20 et 27 novembre

« LES RECITS DE LA VILLE »



Rencontre Inter-générationnelle suivie d'un goûter au Pôle Seniors : à partir de cartes postales filmées par les enfants, vous êtes invités à réagir (en partenariat avec l'association l'Autre Champs).

- de 14h30 à 16h30

Jeudi 21 novembre ★ ★ ★

LE BEAUJOLAIS NOUVEAU

EST ARRIVÉ ! Buffet campagnard animé par Noëlla et Pascal

- Départ : 12 heures
- Prix : 13,80 €
- Places : 80

SAVANTE BANLIEUE

- **Jeudi 10 octobre : conférence «Une drôle d'histoire du temps» De 14h à 15h30 (Amphi 3)**
- **Vendredi 11 octobre : conférence «l'Histoire de la médecine, de la renaissance à nos jours : rêver, innover mais respecter». De 11h à 12h30 (Amphi 4)**

Inscriptions au pôle seniors

Inscriptions dès réception du programme

décembre 2019

Courant décembre ★ ★ ★

GOÛTER DE NOËL DANSANT OFFERT PAR LA MUNICIPALITÉ

Un courrier vous parviendra ultérieurement pour vous inscrire.



Mercredi 4 décembre ★ ★ ★

LOTO GOÛTER DE NOËL

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

Jeudi 19 décembre ★ ★ ★

« FEERIE DE NOËL À REIMS » (160 kms)

Visite guidée d'une grande cave de vin de champagne et dégustation. Déjeuner dans la plus vieille brasserie de Reims dans le quartier des Halles. Marché de Noël

- Départ : 7h30
- Nombre de places : 30
- Participation : 49,50 euros.

LES LIVRES VIENNENT À VOUS !

EN COLLABORATION AVEC LA MÉDIATHÈQUE, NOUS VOUS PROPOSONS DE VOUS APPORTER DES LIVRES À VOTRE DOMICILE : N'HÉSITÉS PAS À NOUS CONTACTER !

NOUVEAUTÉ !

UN ORDINATEUR 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, des 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)

- 3 et 17 octobre
 - 7 et 28 novembre
 - 12 et 26 décembre
- 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 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

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

MONOXYDE DE CARBONE : UN GAZ INVISIBLE, INODORE, TOXIQUE ET MORTEL

Le monoxyde de carbone est un gaz asphyxiant indétectable. Il résulte d'une mauvaise combustion au sein d'un appareil ou d'un moteur à combustion, c'est-à-dire fonctionnant au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou encore à l'éthanol. Il se diffuse très vite dans l'environnement et peut être mortel en moins d'une heure. La grande majorité des intoxications au monoxyde de carbone se produit de manière accidentelle dans l'habitat (85 %). La chaudière reste la source d'intoxication la plus fréquente (42 % des cas d'intoxications) ; mais on observe une augmentation importante des épisodes d'intoxication au

CO liés à une utilisation inadaptée de groupe électrogène, lors d'événements climatiques majeurs entraînant une coupure prolongée en alimentation électrique. Afin de limiter les risques d'intoxication au monoxyde de carbone au domicile, des règles simples doivent être respectées :

- les aérations doivent être dégagées, le logement doit disposer de grilles ou bouches d'aération permettant à l'air de circuler ;
- les conduits de cheminée, appareils de chauffage et chauffe-eau doivent être contrôlés et entretenus tous les ans par un personnel qualifié ;
- les indications du fabricant doivent être respectées : ne

jamais utiliser de façon prolongée des panneaux radiants à gaz ou des poêles à pétrole ; ne jamais utiliser une cuisinière, un braser ou un barbecue comme chauffage de secours dans une pièce fermée ;

- les appareils anciens raccordés à des conduits de fumée devraient être remplacés par des appareils conformes à la réglementation en vigueur.

En présence d'un appareil à combustion, maux de têtes, nausées, vomissements, sont les symptômes qui doivent alerter. Dans ce cas, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les urgences en **composant le 15 ou le 112.**

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.