

### AVRIL

«LE ROMAN D'UNE VIE»  
AU THÉÂTRE DE STAINS, D'APRÈS  
«LES MISÉRABLES» DE VICTOR-HUGO  
JEUDI 3 AVRIL, DÉPART EN CAR À 13H30  
Rendez-vous devant le PAI.  
Tarif : 5 € sur inscription au PAI



**VISITE DE LA GARDE RÉPUBLICAINE**  
VENDREDI 4 AVRIL, DÉPART À 13H30.  
En plein cœur de Paris, découvrez les écuries, le musée et l'artisanat de la Garde Républicaine.  
Gratuit sur inscription au PAI. Pièce d'identité obligatoire lors de l'inscription

**ATELIER CUISINE DU MONDE**  
MERCREDI 22 AVRIL À 9H30  
Avec l'association Fun Etre sur l'Île  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER CUISINE AVEC VANESSA**  
MARDI 15 AVRIL DE 10H À 12H.  
Gratuit sur inscription au PAI



**DÉCOUVERTE DES PLANTES COMESTIBLES AU PARC GEORGES VALBON**  
MERCREDI 16 AVRIL, DÉPART EN CAR À 13H30 Rendez-vous devant le PAI.  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER ÉCRITURE AVEC ANTONIN CRENN, AUTEUR CONTEMPORAIN**  
VENDREDIS 14 ET 18 AVRIL DE 10H À 12H Gratuit sur inscription au PAI

**REPAS DANSANT**  
VENDREDI 25 AVRIL À 12H  
Gratuit sur inscription au PAI

### MAI

**ATELIER CUISINE DU MONDE**  
MERCREDI 14 MAI À 9H30  
Avec l'association Fun Etre sur l'Île  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER ÉCRITURE AVEC ANTONIN CRENN, AUTEUR CONTEMPORAIN**  
VENDREDI 16 MAI DE 10H À 12H  
Gratuit sur inscription au PAI

**CŒUR HISTORIQUE DE PONTOISE ET D'UN SOUTERRAIN SUIVIE D'UN DÉJEUNER AU RESTAURANT**  
VENDREDI 23 MAI DÉPART EN CAR À 8H30 Rendez-vous à l'arrêt terminus du tramway 8-Villetaneuse Université  
Tarif : 42 € sur inscription au PAI

**APRÈS-MIDI DANSANT AVEC COLLATION PARTICIPATIVE**  
DIMANCHE 25 MAI À PARTIR DE 14H  
Après-midi réservé aux femmes. Pensez à apporter une petite douceur gourmande !  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER CUISINE AVEC VANESSA**  
MARDI 30 MAI DE 10H À 12H.  
Gratuit sur inscription au PAI

de travailler votre cardio, d'améliorer votre équilibre et enfin d'adopter une bonne posture au quotidien.  
**Activité gratuite sur inscription au PAI**

**EN AVANT « MARCHÉ DES SÉNIORS »**  
AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN, TOUS LES MARDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) À 13H30, RENDEZ-VOUS AU PAI  
Bénéficiez des bienfaits de la marche à pied, autant pour votre forme physique que morale. **Mardi 29 avril** : marche au Parc des Chantereines. **Mardi 17 juin** : marche au Parc Georges-Vlabon  
**Activité gratuite sur inscription au PAI.**

**GYMNASTIQUE ADAPTEE**  
AVEC NADÈGE, TOUS LES MARDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) DE 10H À 11H.  
Un atelier de gymnastique adaptée, tout en douceur, dispensé par une éducatrice sportive diplômée. Pensez à venir avec votre tapis !  
**Activité gratuite sur inscription au PAI.**

**SOPHROLOGIE**  
LES LUNDIS 17 AVRIL, 12 MAI ET 16 JUIN DE 14H À 15H  
Pour vous relaxer, méditer et se faire du bien !  
**Renseignements et inscription au PAI.**

### JUIN

**ATELIER ÉCRITURE AVEC ANTONIN CRENN, AUTEUR CONTEMPORAIN**  
VENDREDI 6 JUIN DE 10H À 12H  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER CUISINE DU MONDE**  
MERCREDI 11 JUIN À 9H30  
Avec l'association Fun Etre sur l'Île  
Gratuit sur inscription au PAI

**ATELIER CUISINE AVEC VANESSA**  
MARDI 17 JUIN DE 10H À 12H.  
Gratuit sur inscription au PAI



**JOURNÉE A L'AUBERGE DE LA FERME DU BOUT DES PRÉS**  
VENDREDI 20 JUIN, DÉPART

EN CAR À 10H Rendez-vous à l'arrêt terminus du tramway 8-Villetaneuse Université.  
Tarif : 42 € sur inscription au PAI

**ATELIER DE POTERIE ET CÉRAMIQUE**  
TOUS LES LUNDIS DE 10H À 12H  
Les ateliers poterie sont animés par un professionnel, venez apprendre les gestes et techniques afin de réaliser vos œuvres.  
**Activité gratuite sur inscription au PAI**

**CAFÉ DES AÎNÉS**  
AU PAI TOUS LES DEUX MOIS À 9H30  
**PRÉCISES** : LE 25/04 ET LE 27/06.  
Le Café des Aînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité pour aborder des thématiques que vous souhaitez aborder, le tout autour d'un café partagé.

**ATELIER COUTURE**  
UN MARDI SUR DEUX DE 14H À 16H  
Novices ou confirmés, venez transmettre votre expérience et partager votre savoir ou venez apprendre les bases de la couture avec l'association «Culture Plurielle».  
**Inscription et renseignement au PAI pour les dates.**

## Les Activités

#### SOYEZ YOGA !

LES JEUDIS 10 AVRIL, 15 MAI ET 6 JUIN, RENDEZ-VOUS À 15H30 AU PAI  
Découvrez les bienfaits du Yoga.  
**Activité gratuite sur inscription au PAI.**

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN, TOUS LES VENDREDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) À 13H30 AU GYMNASSE PAUL-LANGEVIN  
Cette activité vous permettra d'assouplir vos articulations, de renforcer vos muscles,

# Dans les pas de ... RÉMY ET SÉBASTIEN !

Les sorties «Marche des Séniors» sont une occasion idéale de s'aérer en pleine nature, se faire du bien, entre amis et à votre rythme, sous la bienveillance de nos deux éducateurs sportifs, Sébastien et Rémy !



La marche est une activité essentielle pour les personnes âgées. Douce et accessible, elle aide à maintenir une bonne condition physique en renforçant les muscles, les articulations et l'équilibre, réduisant ainsi les risques de chute. Elle favorise aussi la circulation sanguine et contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires. Sur le plan mental, marcher régulièrement améliore l'humeur, réduit le stress et stimule les fonctions cognitives. Enfin, c'est un excellent moyen de socialisation, permettant de rompre l'isolement et de profiter des bienfaits de la nature. Alors, n'hésitez surtout pas à rejoindre le groupe de marche à pied proposé par Rémy et Sébastien : ils seront aux petits soins !

## Les Services

### PORTAGE DE REPAS

Le portage de repas à domicile s'organise du lundi au samedi, le repas du samedi étant livré le vendredi. Le prix dépendra de vos ressources, pour tout renseignement et demande s'adresser au PAI au **01 85 57 39 03**.

### AIDE AUX DÉMARCHES

Le PAI vous aide pour certaines démarches :

- Allocation solidarité personnes âgées (ASPA)
- Carte Améthyste
- Aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Allocation départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA)
- Coordination gérontologique « Horizon »

### AIDE AUX DÉPLACEMENTS

Ce service de transport pour les retraités ou personnes en situation de mobilité réduite vous permet, sur rendez-vous, de prévoir et d'effectuer vos trajets accompagnés en véhicule adapté. **Tarif : 1,55 € /course.**

#### COMMENT PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

Au Pôle Autonomie et Inclusion, ou au **01 85 57 39 03**.

Dans un souci de bon fonctionnement, il est rappelé aux bénéficiaires de cette aide que **les rendez-vous doivent impérativement être pris auprès du pôle.**

**LE + :** Le conducteur peut aussi effectuer des petits services du quotidien : changer une ampoule, faire vos courses...

*N'hésitez pas à nous consulter pour plus d'informations !*

### PÉDICURE À DOMICILE

**LES 3 ET 17 AVRIL • 15 ET 22 MAI • 5 ET 19 JUIN**

Le Pôle Autonomie et Inclusion vous met en relation avec une professionnelle qui interviendra à domicile !

**Tarif : 24 € (à régler directement à la pédicure), sur inscription au PAI**

## En cas d'urgence

#### URGENCES GÉNÉRALES

SAMU : 15  
Police secours : 17  
Pompiers : 18  
ou 01 48 13 85 18 (caserne)  
8, rue de la Briche  
93200 Saint-Denis

#### SOS MÉDECINS

01 43 37 77 77

#### COMMISSARIAT

01 49 40 17 00  
40, rue de Quétigny  
93800 Épinay/Seine

#### URGENCES DENTAIRES

Dimanches et jours fériés  
uniquement.  
01 42 61 12 00

#### SOS DENTAIRE

01 43 37 51 10

#### URGENCES OPHTALMIQUES

Hôpital des 15-20  
01 40 02 16 80.

#### CENTRE ANTIPOISON

01 40 05 48 48  
Hôpital Fernand-Vidal  
200, rue du faubourg  
Saint-Denis 75010 Paris

#### PHARMACIES DE GARDE

Appeler le 3237

#### MÉDECINS DE GARDE

Appeler le 118 418  
et dites « santé ».

#### AMBULANCES

• Ambulances Lefaire-Rullier  
01 48 20 09 09 à Saint-Denis  
• Ambulances JD  
01 85 79 02 21  
à Pierrefitte-sur-Seine



### PÔLE AUTONOMIE ET INCLUSION (PAI)

Résidence «Les Pivoines» • 5, rue du 19 mars 1962  
Lundi au vendredi 8h30/12h - 13h30/17h (fermé le jeudi matin)



**01 85 57 39 03**

