

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

