

# L'AGENDA des Séniors 2024

OCTOBRE



**SEMAINE BLEUE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES**  
DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE  
Bougeons ensemble !  
**Programme complet joint.**

**L'ALIMENTATION ET NOS 5 SENS**  
LES LUNDIS 7, 21 ET 28 OCTOBRE À

14H Explorer tous les sens pour une dégustation en pleine conscience. Stage animé par une diététicienne diplômée. **Gratuit sur inscription au PAI**

**ATELIER CUISINE AVEC ASSATA**  
LUNDI 14 OCTOBRE DE 10H À 12H.  
**Gratuit sur inscription au PAI**

**LOTO-GOÛTER**  
JEUDI 24 OCTOBRE À 13H45.  
**Tarif : 6,10 € sur inscription au PAI**

NOVEMBRE

**ATELIER CUISINE AVEC ASSATA**  
LUNDI 4 NOVEMBRE DE 10H À 12H.  
**Gratuit sur inscription au PAI**

**VISITE PRIVATISÉE ET GUIDÉE DE L'OPÉRA GARNIER**



MERCREDI 20 NOVEMBRE, DÉPART À 12H30. Au fil des salles de l'Opéra Garnier, découvrez l'histoire extraordinaire du Palais Garnier, monument d'architecture et œuvre d'art total.  
**Tarif : 11,50 € sur inscription au PAI**

**REPAS DANSANT POUR L'ARRIVÉE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU !**  
JEUDI 21 NOVEMBRE À 12H.  
**Tarif : 16 € sur inscription au PAI**

**LOTO-GOÛTER**  
JEUDI 28 NOVEMBRE À 13H45.  
**Tarif : 6,10 € sur inscription au PAI**

DÉCEMBRE

**ATELIER CUISINE AVEC ASSATA**  
LUNDI 2 DÉCEMBRE DE 10H À 12H.  
**Gratuit sur inscription au PAI**

**MARCHÉ DE NOËL D'AMIENS**  
JEUDI 5 DÉCEMBRE, DÉPART À 8H30 (ARRÊT TERMINUS DU TRAM - UNIVERSITÉ). Une centaine de chalets, pour trouver des idées de cadeaux de Noël, goûter aux spécialités de Noël et régionales.  
**Tarif : 6,90 € sur inscription au PAI**

**LOTO DE NOËL**  
JEUDI 12 DÉCEMBRE À 13H45.  
**Tarif : 6,10 € sur inscription au PAI**

**EN DÉCEMBRE, PAS DE « CAFÉ DES ÂÎNÉS » MAIS NOUS VOUS PROPOSONS UN : GOÛTER DE NOËL**  
VENDREDI 20 DÉCEMBRE À 14H. Un moment de partage où les papilles seront à la fête !  
**Gratuit sur inscription (date limite d'inscription le 6 décembre).**

**L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS PAYANTES DÉTAILLÉES CI-DESSUS EST OBLIGATOIRE ET N'EST DÉFINITIVE QU'À RÉCEPTION DU PAIEMENT.**

## Les Activités

**EN AVANT « MARCHÉ DES SÉNIORS »**  
TOUS LES MARDIS À 13H30, RENDEZ-VOUS AU PAI  
Le groupe de marche vous attend ! Rejoignez-nous et bénéficiez des bienfaits de la marche à pied, aussi bien sur la santé physique que morale. **Activité gratuite sur inscription au PAI.**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
TOUS LES VENDREDIS À 13H30 AU GYMNASÉ PAUL-LANGEVIN  
Dirigée par Rémy et Sébastien, nos deux éducateurs sportifs, cette activité vous permettra d'assouplir vos articulations, de renforcer vos muscles, de travailler votre cardio,

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

**GYMNASTIQUE ADAPTEE**  
TOUS LES MARDIS 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 14 OCTOBRE, 18 NOVEMBRE ET 9 DÉCEMBRE DE 14H À 15H  
Le rendez-vous mensuel à ne pas louper pour se relaxer,

méditer et se faire du bien !  
**Renseignements et inscription au PAI.**

**ATELIER INFORMATIQUE**  
LES LUNDIS 14 OCTOBRE, 18 NOVEMBRE ET 16 DÉCEMBRE DE 10H À 12H  
Imaginé pour vous donner ou redonner le goût de devenir autonome dans l'utilisation de vos outils informatiques, ces ateliers vous permettront d'accéder à tous les services qu'offre l'espace Internet en toute liberté et en toute sécurité ! **Renseignements et inscription au PAI.**

**ATELIER DE POTERIE ET CÉRAMIQUE**  
TOUS LES LUNDIS DE 10H À 12H  
Venez apprendre les gestes et techniques pour fabriquer vos objets en argile et partagez un

moment de détente en joignant créativité et agilité. Animé par une professeure diplômée des Beaux-Arts. **Activité gratuite sur inscription au PAI.**

**CAFÉ DES ÂÎNÉS**  
AU PAI TOUS LES DERNIERS VENDREDIS DU MOIS À 9H30 PRÉCISE (pas en décembre)  
Le Café des Âînés est l'occasion de se rencontrer en toute convivialité et d'être force de proposition sur les thématiques que vous souhaitez aborder, le tout autour d'un café partagé.

**NOUVEAU COUTURE**  
LES MERCREDIS 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 4/12 ET 18/12 à 14h. Novices ou confirmés, venez transmettre votre expérience et partager votre savoir ou venez apprendre les bases de la couture.

**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**



## Profitez de l'automne ! AVEC RÉMY ET SÉBASTIEN

Les activités d'automne revêtent une saveur unique. Avec les températures qui diminuent mais restent clémentes, cette saison est encore propice aux activités d'extérieur et aux balades !



L'arrivée d'une nouvelle saison représente l'occasion idéale pour tester de nouvelles activités, notamment pour stimuler vos capacités cognitives. Entre activités manuelles et promenades, cela

permet de booster votre concentration, votre imagination ou encore votre motricité fine. Des éléments essentiels pour votre bien-être et votre santé !  
Le Pôle Autonomie et Inclusion vous

propose de nombreuses activités pour stimuler vos différents intérêts. Par ailleurs, nous avons la chance de vivre dans une ville verte présentant de nombreux espaces verts, et notamment le Parc de la Butte Pinson : profitez-en pour y faire une promenade, à la recherche des magnifiques feuilles automnales. C'est l'excuse parfaite pour s'aérer et profiter des derniers rayons chaleureux avant l'hiver : une expérience tout autant bénéfique pour votre activité physique que pour votre bien-être mental. Et si jamais vous avez besoin d'assurance pour vous lancer dans une longue balade, n'hésitez pas à participer aux ateliers de renforcement musculaire et/ou aux sessions de marche (voir au recto) animés par Rémy et Sébastien.

## 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)

### 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, 17 ET 31 OCTOBRE • 14 ET 28 NOVEMBRE • 12 ET 26 DÉCEMBRE** 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

#### COMMISSARIAT

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

#### SOS MÉDECINS

01 43 37 77 77

#### URGENCES DENTAIRES

Dimanches et jours fériés uniquement.  
01 42 61 12 00

#### SOS DENTAIRE

01 43 37 51 10

#### URGENCES OPHTALMIQUES

Contactez les urgences de l'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