



**Profiter, participer, être aidé**  
Pour mieux vivre sa retraite

Les photos qui illustrent ce guide ont été réalisées dans le cadre d'activités proposées par la ville de Pantin. Nous remercions chaleureusement tous ceux qui ont accepté de prêter leur image : Pantinois et agents de la ville.



## Édito

La Ville de Pantin souhaite avant toute chose que chacun se sente bien et vive bien dans la ville quel que soit son âge, ses passions, son rythme de vie.

Ce guide pratique, destiné aux seniors, a pour vocation de vous apporter toutes les informations utiles tant pour l'organisation de votre vie quotidienne que sur des perspectives d'activités et de partage.

Nous avons pour ambition, à travers cet ouvrage, de vous accompagner en mettant à votre disposition des réponses adaptées à vos attentes et vos besoins. Il recense notamment toutes les activités et services qui vous sont proposés tout au long de l'année : activités physiques, animations, rendez-vous culturels, bénévolat, déplacement, prévention santé, lien social, services à domicile... Cet outil se révèle également un allié précieux pour tous les Pantinois soucieux de connaître les solutions les plus adaptées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

En favorisant l'épanouissement des seniors, la Ville de Pantin contribue à renforcer le lien entre toutes les générations pour faire une ville plus accueillante et solidaire.

Fidèlement,

**Bertrand Kern**  
Maire de Pantin  
Conseiller départemental  
de Seine-Saint-Denis

**Jean-Jacques Brient**  
Adjoint au maire,  
délégué à l'Action sociale  
et à la Restauration collective  
Président du SIVURESC

# Som- maire

## **BIEN VIVRE SON TEMPS LIBRE**

- 08 Pratiquer une activité
- 13 Profiter ensemble
- 18 Sortir et découvrir
- 34 Mieux vivre en ville
- 44 Agir et être solidaire

## **INSCRIRE SON HISTOIRE DANS L'HISTOIRE**

- 52 S'intéresser au passé
- 56 Prévoir l'après

## **PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ**

- 62 Préserver sa forme
- 66 Mieux se soigner

## **BOUCLER SON BUDGET**

- 74 Être accompagné
- 77 Bénéficier d'aides  
financières

## **FAIRE FACE À MOINS D'AUTONOMIE**

- 84 Rester chez soi
- 88 Choisir un établissement



# Bien vivre son temps libre



A woman with dark, curly hair and glasses is shown in profile, focused on writing on a piece of paper with a black marker. She is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The setting appears to be a workshop or classroom with a yellow table. In the background, another person in a white shirt is partially visible, also working. A red circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the main text.

# Pratiquer une activité

Vous voulez partager vos centres d'intérêts ou en découvrir de nouveaux ? La Ville de Pantin vous propose une large palette d'activités.

À vivre à votre rythme, en toute convivialité.

# Développer sa fibre artistique

Il n'y a pas d'âge pour se lancer dans l'apprentissage et la pratique des arts ! En groupe ou en solo, avec d'autres seniors ou des enfants, au Conservatoire ou dans les associations : vous trouverez forcément l'activité qui vous convient.

## Les ateliers conçus pour les seniors

Vous aimez danser ? Votre coup de crayon vous vaut les félicitations de vos proches ? Le CCAS organise des ateliers thématiques à vivre entre seniors, une fois par semaine de septembre à juin : danse de salon, dessin et peinture... Faites votre choix ! Ces activités vous sont présentées en détail dans le catalogue des activités seniors qui paraît tous les ans à la rentrée. Les inscriptions ont lieu en septembre.

### **LES DÉMARCHES D'INSCRIPTION**

Avant toute inscription à une activité proposée par la Ville de Pantin et le CCAS, il est impératif de faire calculer votre quotient familial. Il vous permet d'ajuster le prix des prestations et activités proposées en fonction de vos revenus et de vos charges. Pour cela, vous devez fournir les documents suivants :

- dernier avis d'imposition du foyer ;
- dernier justificatif des revenus du foyer ;
- indemnités, pensions perçues et autres justificatifs de vos ressources ;
- relevé de votre situation CAF de moins de 3 mois ;
- quittance de loyer ou remboursement d'emprunt ;
- justificatif de domicile.

### **Centre communal d'action sociale (CCAS)**

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-17h30

### **LES MAISONS DE QUARTIER**

#### **Courtillières**

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h et 13h30-17h,  
vendredi 9h-12h30

#### **Haut-Pantin**

42, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 45 24  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### **Mairie-Ourcq**

12, rue Scandicci  
(tél.) 01 49 15 70 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-18h,  
vendredi 13h30-18h

#### **Petit-Pantin**

210, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 41 50 50 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### **Quatre-Chemins**

\_Antenne Vaillant  
42, av. Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 39 10

\_Antenne Diderot  
148, avenue Jean Jaurès  
(tél.) 01 48 40 33 79  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

**Centre communal  
d'action sociale  
(CCAS)**

Voir p. 9

**Conservatoire  
à rayonnement  
départemental**

2, rue Sadi Carnot  
(tél.) 01 83 74 57 40  
Lundi, jeudi et  
vendredi 9h-13h et  
14h-19h, mardi 9h-13h  
et 15h-19h, mercredi  
9h-19h, samedi 9h-13h  
et 14h-17h



**Est  
Ensemble**  
Grand Paris



## **Les ateliers tous publics**

Vous jouez ou souhaitez découvrir un instrument de musique, vous initier au théâtre en compagnie d'autres Pantinois de tous âges ? Le Conservatoire à rayonnement départemental (également appelé CRD) dispense des cours individuels ; il favorise aussi la pratique collective, au sein de plusieurs chorales, orchestres et classes d'ensemble. Vous préférez la peinture, le modelage, la photo ou l'image numérique ? Le Pavillon, département d'arts plastiques du Conservatoire, vous attend !

# Pratiquer un sport

Que vous soyez novice ou sportif averti, il suffit d'un check-up et d'un peu de bonne volonté pour poursuivre ou débiter une activité physique. Les clubs, les activités et infrastructures nombreuses de la ville vous offrent une variété de sports et de modes de pratiques : à vous de jouer !

## Pôle Sports

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 58  
Du lundi ou vendredi  
9h-12h30 et 14h-17h30

## Trouver le sport qui vous convient

Exercer une activité physique régulière est excellent pour la santé et reste indispensable à tout âge. Après 50 ans, il n'est en revanche pas conseillé de rechercher la performance ou de s'astreindre à une pratique intensive. Aux sports toniques, préférez par exemple la natation, la gymnastique ou encore le yoga, qui vous permettent d'atteindre une profonde détente tout en travaillant respiration et souplesse. Il est toutefois fortement recommandé de consulter votre médecin traitant avant de démarrer la pratique d'une activité sportive.

## Les activités réservées

Le centre communal d'action sociale (CCAS) propose aux seniors pantinois une dizaine d'activités dispensées par des professeurs diplômés. Certaines d'entre elles sont en accès libre sur inscription. Renseignez-vous !

## 30 clubs sportifs à Pantin

Si le cœur vous en dit, rien ne vous empêche de pratiquer, à votre rythme, votre sport favori, dans le cadre de l'un des 30 clubs sportifs de la ville. Ces derniers sont fréquentés par plus de 10 000 amateurs de tous âges ! Pour dénicher un club ou une association, contactez le pôle Sports de la ville.



## Club multi-sports de Pantin

Le CMS regroupe près de 30 activités sportives.  
Maison des sports  
10, rue Gambetta  
93500 Pantin

Centre communal  
d'action sociale  
(CCAS)

Voir p. 9

Les maisons  
de quartier

Voir p. 9

## Enrichir ses connaissances

Il est enfin venu le temps d'apprendre pour le plaisir ! Des travaux manuels à l'anglais, du tricot à l'informatique, c'est à votre rythme que vous deviendrez un amateur éclairé ou un véritable crack !

### Exercices intellectuels...

Le CCAS a conçu plusieurs formules d'ateliers exclusivement réservés aux retraités et pré-retraités : exercices de mémoire, initiation au numérique et aux nouvelles technologies, cours d'anglais ou espagnol. Pratique pour vivre dans son temps et mieux profiter de ses futurs voyages ! Pour en savoir plus, reportez-vous au catalogue d'activités seniors.

### ... ou travaux manuels

Vous vous passionnez pour les ouvrages délicats et savez comme personne créer un intérieur chaleureux ? Ouvertes à tous, les quatre maisons de quartier favorisent les échanges entre les générations. Deux fois par semaine, les maisons de quartier du Haut-Pantin et des Courtillières organisent notamment un atelier de couture.



**Université  
populaire Averroès**  
Mairie de Bondy  
(tél.) 01 48 50 53 22  
ville-bondy.fr

**Université Inter-âges  
de Paris Sorbonne**  
1, rue Victor Cousin  
75230 Paris  
(tél.) 01 40 46 26 19

A group of people are on a boat, looking out at a modern glass building. A woman in a hat and sunglasses is smiling and looking towards the building. The scene is bright and sunny, with a row of trees in the background.

# Profiter ensemble

Vous souhaitez rencontrer d'autres Pantinois de votre génération ? Près de chez vous, des animations ou des sorties vous sont proposées.

### Pailler

42, avenue Édouard  
Vaillant  
(tél.) 01 49 15 48 52  
Du lundi au vendredi  
9h45-16h45, samedi  
8h30-15h15

### Courtilières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 80  
Du lundi au vendredi  
9h30-16h30

### Cocteau

10/12, rue Cornet  
(tél.) 01 49 15 39 37  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30, samedi  
8h30-15h15

## Se retrouver dans un lieu convivial

Vous avez envie de faire des rencontres ou bien de partager un bon moment avec vos voisins et vos proches mais pas forcément chez vous. La Ville met à votre disposition des espaces aménagés spécialement pour ces moments de convivialité.

### Les espaces détente

Lieux de rencontres privilégiés, les espaces détente sont ouverts aux seniors pantinois inscrits au CCAS. Jeux divers, après-midis dansants ou loisirs créatifs : on s'y rend pour échanger en toute convivialité. Vous pouvez également prendre votre repas de midi, en solo ou en compagnie de vos amis. Pensez-y lorsque vous prévoyez de participer à une animation ou simplement de passer l'après-midi sur place. Pendant les vacances scolaires, des rencontres avec les enfants des centres de loisirs sont organisées. Ne manquez pas ces rendez-vous placés sous le signe de la bonne humeur.

### Les temps intergénérationnels

Spectacles, chants, danses... chaque année au printemps, des fêtes ont lieu dans les espaces détente afin de réunir les seniors pantinois, les enfants fréquentant les centres de loisirs et les jeunes des antennes jeunesse. De beaux moments appréciés autant par les jeunes que par leurs aînés.



#### QUESTION À UNE ÉLUE :

EMMA GONZALEZ SUAREZ

**conseillère municipale, déléguée  
à l'Intergénération, à l'Égalité  
des droits, à l'Égalité femmes/  
hommes, à la Lutte contre les  
discriminations**

#### ***La Ville lance le programme « intergénéreux ». C'est-à-dire ?***

*La Ville s'emploie à tisser des liens forts entre les différentes générations et à lutter contre l'isolement.*

*En témoignent les nombreux partenariats et projets que nous développons, tels que les échanges entre la maison de retraite inter-communale La Seigneurie et les centres de loisirs, le partenariat avec l'association Lire et faire lire, sans oublier les différentes actions menées tout au long de l'année auprès des seniors via le CCAS, le Sivuresc...*

*Le programme « intergénéreux », organisé en partenariat avec les associations Unis-Cités et les Petits frères des pauvres, pour intervenir dans les maisons de retraite ou à domicile, pour réaliser des visites de convivialité par des volontaires en service civique. Ce projet s'inscrit dans la dynamique que nous portons de lutter contre l'isolement des personnes âgées en favorisant le développement des liens sociaux extérieurs.*

**Centre communal  
d'action sociale  
(CCAS)**

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-  
17h30

## Découvrir de nouveaux horizons

Heureux qui, comme Ulysse, a fait un beau voyage : vous aussi, vous avez envie de voir d'autres lieux, d'autres paysages ? Découvrez les possibilités de sorties et de séjours proposées par la Ville.

### Les sorties

Il n'est pas forcément nécessaire d'aller bien loin pour se changer les idées et admirer, en bonne compagnie, des lieux d'exception. Chaque semaine, sauf pendant les vacances scolaires, le CCAS organise une sortie réservée aux seniors : vous avez le choix entre une demi-journée ou une journée complète. Visites de musées ou de châteaux, escapades gourmandes, découvertes d'un vignoble ou encore cueillettes de fruits et légumes : établissez votre programme, c'est à la carte ! N'oubliez pas de réserver votre sortie auprès du CCAS, à partir du 15 du mois précédent.

**Pantin**  
+

## Toute l'année des activités et des sorties

Le CCAS offre une gamme multiple et attractive d'activités en tous genres : sportives, culturelles ou de loisirs. Il propose également des sorties et balades toutes les semaines ainsi que des animations et des temps festifs. L'accès aux loisirs est un moyen de combattre l'isolement des plus fragiles, de créer et renforcer les liens sociaux et favoriser l'intergénération.



## Les séjours en France

Vous souhaitez vous reposer en bord de mer ou en pleine montagne ? Chaque été, grâce à un partenariat passé entre le CCAS et l'agence nationale des chèques vacances (l'ANCV), une destination de vacances vous est proposée en France à prix préférentiel. D'une durée d'une semaine, ce séjour en pension complète est enrichi d'excursions et d'animations étudiées.

**À noter :** n'oubliez pas de vérifier la validité de votre carte nationale d'identité ou de votre passeport au moment de votre inscription au séjour.



# Sortir et découvrir

Spectacles, expositions ou fêtes : Pantin offre un riche choix de sorties culturelles ou festives. Sans oublier que votre ville accueille un pôle artisanal d'excellence qui mérite d'être découvert.

# Faire la fête ensemble

Entre seniors, on partage bien plus que l'âge !  
Des mille et une techniques de la valse au souvenir ému de la célébration de votre mariage, vous avez tant de points en communs avec d'autres seniors pantinois : venez les vivre pleinement ensemble !

## Les fêtes des espaces

En plus des animations proposées tout au long de l'année, les espaces détente s'offrent une vraie journée de fête, en juin. Le CCAS propose aussi à ses adhérents deux repas dansants en janvier et mai et un bal autour du 14 juillet.

## Les célébrations

Vous vous apprêtez à fêter vos noces d'or, de diamant ou de platine ? En juin, le CCAS et la Ville de Pantin invitent les couples atteignant 50, 60 ou 70 ans de mariage dans l'année à se réunir, en compagnie de leurs proches, pour une célébration collective pleine d'émotion et de tendresse. Pensez à vous inscrire !

### Centre communal d'action sociale (CCAS)

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-17h30

### LES ESPACES RESTAURATION

#### Pailier

42, avenue Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 48 52  
Du lundi au vendredi  
9h45-16h45, samedi  
8h30-15h15

#### Courtillières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 80  
Du lundi au vendredi  
9h30-16h30

#### Cocteau

10/12, rue Cornet  
(tél.) 01 49 15 39 37  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30, samedi  
8h30-15h15

# Participer aux événements municipaux

À Pantin, il se passe toujours quelque chose ! Été comme hiver, la Ville organise des animations, fêtes et autres événements, où les seniors sont plus que bienvenus !

## Des temps forts tout l'été

Avec Pantin la fête et l'Été en fête, la ville se place, à la belle saison, sous le signe des festivités. Bals, feu d'artifice, kermesses, navettes fluviales, péniches à thème ancrées sur les berges du canal de l'Ourcq, balades commentées en compagnie de riverains passionnés : les occasions sont nombreuses de se rencontrer et de profiter ensemble du soleil.

## La magie de Noël

Les fêtes de fin d'année sont prétextes à se rassembler autour des sports d'hiver sous chapiteau. Les maisons de quartier revêtent aussi leurs habits de fêtes, en proposant des animations thématiques, des sorties au cirque et même des balades nocturnes pour s'émerveiller devant les illuminations de Paris.



Pantin  
+

## Festivals 100 % pantinois

La Biennale urbaine de spectacles (BUS) est une manifestation portée par la Ville de Pantin, la Coopérative De Rue et De Cirque et des villes du territoire Est Ensemble. Tous les deux ans, les artistes investissent l'espace public et viennent à la rencontre du public dans des créations toutes plus fascinantes les unes que les autres.

En alternance avec la BUS, Pantin accueille la Biennale internationale des arts de la marionnette (BIAM\*). La programmation, internationale, vous fait découvrir l'extraordinaire créativité de ces artistes au travers de spectacles en petit ou grand format, destinés aux plus grands comme aux plus petits. À voir en famille forcément !

(\* ) organisée par le Mouffetard - théâtre des arts de la marionnette, en lien avec la Ville de Pantin et la Maison des Métallos.

**Direction du  
Développement  
socio-culturel**

84/88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 70  
Du mardi au vendredi  
10h-12h30 et 14h-17h  
Permanence  
téléphonique lundi  
14h-17h

**LES SALLES  
DE SPECTACLES**

**Salle Jacques Brel**

42, avenue Édouard  
Vaillant

**Théâtre  
du Fil de l'eau**

20, rue Delizy

## Profiter de la Saison culturelle

Pluridisciplinaire, ouverte sur le monde, foisonnante et créative, la Saison culturelle est une invitation à découvrir des artistes tous uniques. Des tarifs calculés au plus juste, un abonnement annuel, des cartes personnalisées : tout est prévu pour que vous puissiez tous profiter de la richesse des spectacles, des expositions et des rencontres proposées tout au long de l'année.

### L'abonnement et les formules promotionnelles

Vous aimez le théâtre, la musique ? Vous voulez découvrir de nouveaux artistes sans vous ruiner ? C'est ce que vous permet l'abonnement à la Saison culturelle avec une nouvelle formule. Plus simple, plus claire et avec toujours plus d'avantages, bénéficiez de places à 5 ou 8 €, avec en plus, un verre offert lors de votre première venue. Vous pouvez aussi profiter d'offres tarifaires exceptionnelles auprès des établissements partenaires (la Dynamo de Banlieues Bleues, la Philharmonie, le Centre national de la danse, la Villette...).

### Spectateur ou acteur, ne choisissez plus

Assister aux spectacles, rencontrer les compagnies, participer à des ateliers de pratique de jonglage ou de marionnettes, et même monter sur scène lors de spectacles : la Saison propose toutes sortes de rencontres et d'activités avec les artistes, pour compléter votre expérience de spectateur.



François Morel, spectacle de la Saison culturelle 2017-18.

## **Théâtre du Fil de l'eau**

D'une ancienne usine en briques le long du canal, la Ville a fait un lieu culturel pour tous les Pantinois. Avec ses 220 places, le théâtre du Fil de l'eau est bien plus qu'une simple salle de spectacles. Offrant une programmation théâtrale à la fois accessible et innovante, il accueille des manifestations comme la BIAM, la BUS ou des expositions d'art contemporain. Des artistes y viennent en résidence et montent leurs projets avec les Pantinois, transformant ainsi cet ancien espace industriel, en poumon de la création culturelle.

## Ciné 104

104, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 83 74 58 70



## Festival Côté Court

[www.cotecourt.org](http://www.cotecourt.org)

# Arpenter les lieux culturels et de loisirs

Indispensables à la qualité de vie, les loisirs que vous proposent la Ville vont du Ciné 104 à la ludothèque, des bibliothèques aux balades à Paris et en province : une diversité de propositions à découvrir tout au long de l'année.

## Le Ciné 104

Cinéma d'art et essai, le Ciné 104 propose mensuellement une programmation de qualité, ouverte sur la création internationale. Tous les mois, sont également organisées des rencontres avec des réalisateurs pour vous permettre de découvrir la face cachée de la création cinématographique.

Labellisé jeune public, le Ciné 104 accueille les enfants les après-midis pour des ciné-goûters où ils savourent tout à la fois des films d'animation faits de fils, de bouts de laine et de pâte à modeler et un délicieux goûter ! Soirées spéciales, soirées philo... : le Ciné 104 est une ressource inépuisable de découvertes.

## Festival Côté Court

Chaque année le Ciné 104 accueille en juin, pendant 10 jours, l'un des plus importants festivals consacrés au court métrage : Côté Court. Vous pourrez y découvrir plus de 250 films, rencontrer les 150 artistes présents. Reconnu pour la qualité de sa programmation, Côté Court a récompensé de jeunes réalisateurs devenus des figures du cinéma français comme François Ozon ou Emmanuelle Bercot.



© Jean Pierre Lott

Pantin  
+

## Un équipement culturel en 2020 aux Courtilières

Ce nouveau lieu aura trois vocations : accueillir une médiathèque/bibliothèque sur 600 m<sup>2</sup> (soit le double de l'actuelle bibliothèque Romain-Rolland), une ludothèque de 200 m<sup>2</sup>, et une salle de diffusion de spectacles ou de films pour 120 personnes. Un espace convivial complètera l'ensemble.

Cet établissement permettra aux habitants de partager la culture sous toutes ses formes et de devenir acteurs de l'animation du quartier des Courtilières. Entouré d'un théâtre de verdure et agrémenté de jets d'eaux, ce bâtiment futuriste, conçu comme une prolongation du Serpentin, deviendra bien vite un lieu de rencontre incontournable.

## LES BIBLIOTHÈQUES

### Elsa Triolet

102, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 49 15 45 04  
Mardi 13h-19h,  
mercredi 10h-12 et  
14h-18h, vendredi  
10h-19h, samedi  
10h-13h et 14h-18h

### Jules Verne

73, avenue Édouard  
Vaillant  
(tél.) 01 49 15 45 20  
Mardi 13h-19h,  
mercredi 10h-12 et  
14h-18h, vendredi  
13h-19h, samedi  
10h-13h et 14h-18h

### Romain Rolland

Maison de quartier  
des Courtilières  
1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 20  
Mardi 13h-19h,  
mercredi 10h-12 et  
14h-18h, vendredi  
13h-19h, samedi  
10h-13h et 14h-17h



## Les bibliothèques

À Pantin, trois bibliothèques vous accueillent : Elsa Triolet, Jules Verne et Romain Rolland. Pour pouvoir accéder à l'ensemble de ce réseau, il suffit de s'inscrire, c'est gratuit !

Elles vous proposent de consulter près de 160 titres de presse et d'emprunter parmi les 110 000 ouvrages disponibles. Il est également possible de bénéficier, sur inscription, d'un accès internet (Elsa Triolet et Jules Verne). Vivantes et ouvertes sur la ville, les bibliothèques proposent tout au long de l'année des expositions, des rencontres avec des lecteurs, des clubs de lecture et des animations pour tous les âges.

### DONNER LE GOÛT DE LA LECTURE AUX ENFANTS :

- **Tout-petit tu lis** : tous les mois, vous pouvez vous plonger avec vos petits-enfants de 0 à 3 ans dans l'univers de la littérature enfantine. Berceuses, petites histoires : c'est à un doux moment de partage que vous convient les bibliothèques de Pantin.
- **Lectures contées** : Pour vos petits-enfants de 3 à 6 ans, rien de mieux pour découvrir le monde merveilleux des livres. Contes merveilleux, histoires de pirates, poésies et comptines : c'est tout un univers nouveau et attirant qu'ils pourront imaginer. Et autant de bons moments que vous pourrez partager avec eux.

Pantin  
+

### Bibliothèque Elsa Triolet

102, avenue Jean  
Lolive  
(tél.) 01 49 15 45 04

## Le kiosque form@tion

Vous souhaitez vous initier à l'informatique, apprendre à naviguer sur internet, découvrir toutes sortes de musique, maîtriser une langue étrangère ? Les bibliothèques vous donnent accès à des plateformes de formation sur internet.



## La ludothèque

Ouverte aux petits comme aux plus grands, la ludothèque de Pantin propose en un seul espace 4 000 jeux différents. Une équipe est à votre disposition pour vous aider à choisir le jouet le plus adapté à vos petits-enfants ou encore pour vous initier à un nouveau jeu.

Multimédia, jeux vidéos, de construction, d'imitation, d'extérieur, d'exercices ou de société : chacun peut trouver son bonheur ! L'accès à la ludothèque est soumis à une inscription. Elle vous permet d'emprunter certains jeux pour continuer chez vous une partie passionnante !

### **Ludothèque**

12, rue Scandicci  
(tél.) 01 49 15 70 00  
Mardi, jeudi, vendredi  
16h-18h, mercredi et  
vacances scolaires  
9h30-12h et 13h30-18h,  
samedi 14h-18h.  
Les activités prennent  
fin 15 minutes avant la  
fermeture

## LES MAISONS DE QUARTIER

Voir p. 9

### LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

#### Le Cerf-volant

43, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 61 03  
Mardi et jeudi 9h30-  
11h30

#### La Farandole

Centre de PMI  
des Courtillières  
3, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 71 29 23 90  
Mardi 14h-16h30

#### Le Jardin des couleurs

Centre de PMI  
Françoise Dolto  
35, rue Formagne  
(tél.) 01 71 29 56 60  
Vendredi 9h30-12h

#### Petits pas

Centre de PMI Cornet  
10/12, rue Cornet  
(tél.) 01 71 29 56 40  
Mercredi 14h30-16h30

#### L'Heure des bébés

Centre de PMI  
des Courtillières  
3, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 48 37 59 34  
Jeudi 9h30-11h30

## Les maisons de quartier

Imaginé pour permettre à chaque Pantinois de devenir un acteur local, les maisons de quartier sont à votre disposition pour développer des projets, organiser et participer à leurs multiples activités. Dans chaque maison, il est possible de choisir entre des activités sportives comme la gymnastique, des activités culturelles comme le théâtre ou la musique, des sorties en groupe ou encore des activités plus éducatives comme l'aide au devoir. Le programme de chaque maison est établi chaque mois. Les tarifs sont calculés en fonction de votre quotient familial.

### DES ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES À PARTAGER AVEC VOS PETITS-ENFANTS

Grâce aux rencontres musicales, les plus jeunes partagent avec leurs parents ou grands-parents un moment d'écoute et d'apprentissage au son et à la musique. Des ateliers percussions sont proposés dans certains quartiers et des lectures de conte dans d'autres.

### DES SORTIES CULTURELLES ET DES ESCAPADES À PETITS PRIX

Vous pouvez également participer en famille ou entre amis aux nombreuses sorties organisées : spectacles, expositions, visites guidées de monuments parisiens. En plus de découvrir de nouveaux lieux, vous rencontrez d'autres habitants du quartier. Chaque été, de nombreuses sorties sont organisées à la mer, en base de loisirs... pour ceux qui ne peuvent pas partir en vacances.

## Les accueils enfants/parents

Situés dans plusieurs points de la ville, ces espaces agréables sont ouverts aux enfants de moins de 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents. Ces accueils proposent des ateliers, des activités ludiques sans rendez-vous et tout au long de l'année (sauf vacances scolaires). Idéal pour préparer l'enfant à la séparation, poser des questions à des professionnels ou tout simplement vous permettre de nouvelles découvertes avec vos petits-enfants.



## La piscine

Petit bijou architectural bâti dans les années 1930, le bâtiment en briques rouges qui abrite la piscine Leclerc est classé Monument historique. Un programme de réhabilitation et d'extension devrait la transformer d'ici 10 ans en complexe nautique. En attendant, l'équipe sportive vous accueille toute la semaine (sauf le lundi) et propose une gamme élargie d'activités : gym aquatique, plongée sous-marine, initiation à la natation, perfectionnement avec le club local...

### **Piscine Leclerc**

49, avenue du Général  
Leclerc

(tél.) 01 83 74 56 60

Lundi 12h-13h30,

mardi, mercredi

12h-14h et 17h-18h45,

jeudi 12h-14h,

vendredi 12h-14h et

17h-20h45, samedi

9h-12h et 14h-18h45,

dimanche 9h-12h

Vacances scolaires :

mardi au jeudi

9h-18h45, vendredi

9h30-20h45, samedi

9h-12h et 14h-18h45 et

dimanche 9h-12h



## Pôle Mémoire et Patrimoine

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 39 99  
Du mercredi au vendredi 9h-12h30 et 13h30-17h30

## Le Pavillon

18, rue du Congo  
(tél.) 01 41 71 51 18  
Lundi, mardi 17h30-20h30,  
mercredi 15h-20h30,  
jeudi et vendredi 14h-18h  
et sur rendez-vous



## Galerie Thaddaeus Ropac

Dans une ancienne chaudronnerie réhabilitée, 2000 m<sup>2</sup> d'exposition dédiée aux plus grands noms de la création d'art contemporaine.

69, avenue du Général Leclerc  
93500 Pantin  
(tél.) 01 55 89 01 10

# Découvrir le patrimoine de Pantin

De l'âge de bronze au XXI<sup>e</sup> siècle, Pantin s'est constamment transformée. La mémoire de cette riche histoire est conservée mais aussi partagée : en salle de lecture ou dans la ville, à vous de découvrir ce patrimoine architectural et culturel insolite.

## Les parcours d'architecture et balades thématiques

Pantin conserve les marques de sa riche histoire : de la Folie au quartier Méhul, des Courtilières au théâtre du Fil de l'eau. Les espaces et bâtiments de la ville naissent et se transforment constamment. Pour découvrir et redécouvrir ce riche patrimoine architectural, vous pouvez, tout au long de l'année, participer à l'une des nombreuses promenades. Vous pouvez aussi préférer le confort de l'hôtel de ville pour écouter une lecture d'archives sur un des lieux mythique ou méconnu de la ville.

## Les expositions

Les bibliothèques et les archives municipales accueillent régulièrement, en accès libre, des expositions autour du patrimoine, de l'écrit, de la mémoire des hommes et des lieux. Également tournée vers l'art contemporain, le pôle Mémoire et Patrimoine et le Pavillon présentent les œuvres d'artistes en prise directe avec leur époque.



## **Journées européennes du patrimoine**

Tous les ans en septembre, c'est en famille ou entre amis que vous parcourez la ville à la découverte de ses secrets historiques. Selon le thème choisi par les organisateurs, vous vous projetez dans l'avenir ou, au contraire, remontez aux origines de Pantin.

## Maison Revel

56, avenue Jean Jaurès

(tél.) 01 83 74 56 65

Du lundi au vendredi

9h-12h30 et 14h-17h30.

Fermé le mardi matin



Est  
Ensemble  
Grand Paris

# Percer les secrets de l'artisanat et du design

Véritable pôle créatif, Pantin accueille sur son territoire les artisans d'art et les jeunes pousses du design mais aussi de grands événements à portée internationale.

## Journées des métiers d'art / visite des ateliers d'artisans d'art

Le pôle Artisanat d'art est une fenêtre ouverte sur l'infinie diversité de ces métiers de passion. Pour les faire découvrir, la Maison Revel organise des visites et de nombreuses manifestations. Événement central, les Journées européennes des métiers d'art sont l'occasion, en participant aux ateliers, de s'essayer à la sérigraphie, à l'impression, à la création de bijoux, etc. Les artisans profitent des portes ouvertes pour vous présenter leurs créations en cours. Et une exposition vente vous permet d'acquérir les pièces qui vous ont plu.

## Biennale Emergences, métiers d'art et design

Tous les deux ans à l'automne, tous les artisans de Pantin et des environs se donnent rendez-vous au Centre national de la danse pour une immense exposition vente. Mobiliers, luminaires, objets décoratifs, créations textiles, accessoires de mode, bijoux : la centaine d'exposants sélectionnés par un jury de professionnels vous offre un aperçu époustouflant du design de demain.



## D'Days, le festival du design

C'est sur un thème chaque année différent que les designers du monde entier viennent montrer et démontrer le rôle du design dans nos modes de vie. Pantin fait partie des quatre sites accueillant ce festival hors norme qui associe, pendant une semaine, expositions, workshops, événements et rencontres pour vous surprendre et vous faire découvrir une autre face du design.



# Mieux vivre en ville

Espaces verts, transports nombreux et pratiques : Pantin s'offre sans contrainte à tous ses habitants !  
Votre ville vous démontre que vivre en ville peut rimer avec quiétude et sécurité.

# Goûter au calme de la ville

Pour le plaisir de tous, chacun des 20 parcs et jardins publics pantinois a son esprit bien à lui. Agrandis, redessinés, dotés de plantations nouvelles, tous auront été rénovés d'ici à 2020. Atmosphère sportive ou plus zen, la majorité des projets se réalise en concertation avec la population. En 2015, la ville a obtenu une 3<sup>e</sup> fleur au concours des villes fleuries.

## Les espaces verts de la ville

La ville de Pantin offre de nombreux lieux où renouer avec la nature, grâce à ses sept parcs répartis dans tous les quartiers de la ville. Dotés d'aires de jeux adaptées à tous les âges, parfaitement sécurisés et ouverts toute l'année, ils constituent des lieux de promenades et de détente pour tous. Chaque quartier possède également plusieurs squares où vos petits-enfants aimeront venir jouer et courir après l'école. Les sept parcs et douze squares vous attendent de 8h à 21h en été, et de 9h à 18h en période hivernale. À fréquenter en toute quiétude avec d'autres générations de Pantinois.

## Cap sur le vélo

Vous êtes un incondicional de la Petite-Reine ? D'ici peu, la ville se sera dotée de 20 kilomètres de pistes cyclables sécurisées. Dès le printemps 2018, tous les quartiers seront équipés de stations Vélib'. Vous pourrez disposer d'un deux-roues quand vous le souhaitez, par exemple un mercredi où vos petits-enfants vous rendent visite.

### **Pôle Espaces verts**

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 41 71 49 80

### **Numéro vert Espaces publics**

Une question, un  
problème (propreté,  
espaces verts, entretien  
du mobilier urbain...)  
(tél.) 0800 93 500

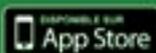
### **Numéro vert Infos déchets**

Une question, un  
problème (collecte, tri,  
conteneur)  
(tél.) 0 805 055 055



# UTILE & FACILE AU QUOTIDIEN

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI DE LA VILLE





**Pantin**  
+

## Parc des Courtilières et parc Diderot : du nouveau pour 2018

Après le parc Stalingrad, c'est au tour des deux principaux parcs de la ville de faire peau neuve. Planté de 187 nouveaux arbres aux couleurs de feuillages choisies en cohérence avec les façades du Serpentin, le parc des Courtilières révélera son nouveau visage à l'été 2018. Doté de nouvelles aires de jeux, d'espaces de détente, le nouveau parc offrira aux enfants du quartier des possibilités quasi infinies de jeux.

Fin 2018, c'est un parc Diderot élargi que découvriront les Pantinois. Passé de 1,5 à 2,1 hectares, le nouveau parc sera doté d'un plan d'eau dont une partie sera réservée à la baignade. Sont également prévus : une zone fitness, un espace d'activités en plein air, un mur d'escalade, des aires de jeux pour les 3-6 ans et pour les 6-11 ans, une aire de glisse, des jeux d'eau, un salon de lecture et de jeux d'échecs et deux city-stades.

### **Parc des Courtilières**

au cœur du Serpentin  
Du 15 mai  
au 15 octobre  
8h-21h  
Du 16 octobre  
au 14 mai  
9h-18h

### **Parc Diderot**

rue Gabrielle  
Josserand  
Du 15 mai au  
15 octobre 8h-21h  
Du 16 octobre au  
14 mai 9h-18h

## Direction des Espaces publics

84/88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 77

### LES MAISONS DE QUARTIER

#### Courtilières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h et 13h30-17h,  
vendredi 9h-12h30

#### Haut-Pantin

42, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 45 24  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### Mairie-Ourcq

12, rue Scandicci  
(tél.) 01 49 15 70 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-18h,  
vendredi 13h30-18h

#### Petit-Pantin

210, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 41 50 50 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### Quatre-Chemins

\_Antenne Vaillant  
42, av. Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 39 10

\_Antenne Diderot  
148, avenue Jean Jaurès  
(tél.) 01 48 40 33 79  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

## Du jardinage

Régulièrement, la Ville propose gratuitement des leçons de jardinage. Vous y glanerez des dizaines d'idées, souvent adaptables à de tout petits espaces... Mettez ensuite vos acquis en pratique, à l'occasion du concours « Un jardin, côté rue » (anciennement « Balcons fleuris »), organisé chaque été. Vous souhaitez verdier ou embellir votre rue ?

Vous souhaitez vous lancer dans la culture de fruits et légumes ? Les jardins partagés feront votre bonheur. Il en existe plusieurs à Pantin : aux Courtilières, aux Quatre-Chemins et dans le quartier du Haut et Petit Pantin. D'autres sont en cours de création, renseignez-vous dans les maisons de quartier.





Pantin  
+

## Permis de végétaliser : fleurir les trottoirs, c'est possible !

Afin de multiplier les espaces verts, la Ville de Pantin encourage ses habitants à transformer le pied des immeubles ou les friches en potager ou en petit jardin.

Pour favoriser un partage harmonieux de l'espace, cette végétalisation doit obéir à certaines règles :

- être située à proximité du domicile du jardinier demandeur ;
- ne pas gêner la circulation des piétons ; être adaptée au climat ;
- être menée sans l'utilisation de pesticides...

Les formulaires sont disponibles sur le site de la ville ou en mairie. Les permis sont délivrés deux fois par an, au printemps et à l'automne.

Département  
Cadre de vie  
et Démocratie  
locale

84/88, avenue  
du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 77

## LES MARCHÉS

### Église

Mardi, jeudi et samedi  
8h-13h

### Magenta

Vendredi 13h-19h  
Dimanche 8h-13h

### Olympe de Gouges

Mercredi, vendredi et  
dimanche 8h-13h

# Profiter du commerce de proximité

Bien vivre en ville, c'est aussi avoir tout ce dont on a besoin à portée de main. Grâce aux efforts des commerçants et à la priorité donnée par la Ville aux commerces de proximité et au marché, rien de plus simple que de faire ses courses à Pantin !

## Un label pour privilégier la qualité

Faire ses courses dans son quartier en étant sûr d'être bien accueilli et de trouver des bons produits : un rêve ? À Pantin, c'est une réalité, grâce au Label Pantin Qualité. Il suffit de voir le macaron apposé sur la vitrine pour être certain de faire des achats de qualité dans un cadre agréable et d'être servi avec le sourire. Mis en place par la Ville, le Label repose sur l'évaluation des commerces selon plusieurs critères par des clients mystères. Il permet de distinguer chaque année, des commerçants désireux de donner le meilleur à leurs consommateurs. Retrouvez la liste des commerçants labellisés sur le site internet de la ville.

## 3 marchés, 3 ambiances

Que ce soit au marché de l'Église, à Magenta ou à Olympe de Gouges, chaque jour d'ouverture s'accompagne d'une animation : écouter de la musique, se faire « tirer » le portrait par un peintre ou encore découvrir les mutations de son quartier...

Chaque marché a également ses spécificités. Olympe de Gouges est le plus petit et réservé à l'alimentation et aux vêtements. À l'Église, une place importante est donnée aux produits du terroir. Quant au marché Magenta, il propose toute une gamme de produits exotiques. Grâce à des horaires diversifiés, il est toujours possible de trouver un marché ouvert du mardi au dimanche.



Pantin  
+

## Tout bon, tout bio

Depuis 2016, la Ville de Pantin se mobilise pour rythmer l'année d'opérations bio, durables et goûteuses.

En mars et octobre, un marché paysan axé sur les circuits courts est organisé avec les Amis de la Confédération paysanne. En mai, la Semaine du développement durable et son marché bio proposent des produits issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable. Et en juin, le Salon des vins bio, dans le cadre de Pantin la fête, présente une trentaine de petits producteurs.

Les Pantinois ont donc toutes les cartes en main pour consommer malin et durable !

### Police municipale

197-201, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 49 15 71 00  
Du lundi au vendredi  
7h30-22h, samedi  
7h30-21h, dimanche  
8h-15h

### Espace Médiation

49-51, rue des Sept Arpents  
(tél.) 01 49 15 71 09 /  
06 13 20 39 29  
Du lundi au vendredi  
16h30-19h30 et sur rendez-vous 19h30-21h  
Sur le terrain 7 jours/7  
16h-00h

## Se déplacer en toute sécurité

Des rues mieux aménagées permettant de partager la circulation entre tous les usagers, une sécurité renforcée et des transports en commun nombreux : vous déplacer dans Pantin n'a jamais été aussi simple et agréable !

## Une ville très bien desservie

La voiture en ville vous paraît plus contraignante qu'utile ? Avec un RER toutes les huit minutes, cinq stations de métro, treize lignes de bus et trois arrêts du tramway T3... êtes-vous sûr d'en avoir encore besoin pour vos déplacements quotidiens ? Régulièrement, la Ville vous propose des ateliers sur la sécurité des piétons vulnérables, en partenariat avec l'association Prévention routière.

## Une ville accessible à tous

Votre municipalité s'engage à faciliter les déplacements de toutes les personnes en situation de handicap. Chaque année, Pantin investit pour rendre le maximum d'équipements accessibles à tous. Parmi les chantiers permanents : aménagements des rues, installation de modules sonores aux passages piétons, création de places de stationnement réservées, adaptation des arrêts de bus, équipement des bâtiments municipaux, etc.



### Des transports gratuits

Les retraités non imposables peuvent bénéficier de la gratuité totale dans tous les transports en commun.  
(voir p. 80)



## Une ville plus sûre

Bien vivre ensemble, en toute tranquillité, représente pour la Ville une priorité. Gardiens de parc, agents de surveillance de la voie publique et personnels sécurisant la sortie des écoles secondent efficacement la police municipale pour lutter par la prévention contre les incivilités. Les médiateurs de nuit ont aussi pour mission de veiller à la tranquillité des Pantinois. Sept jours sur sept, ils vont à la rencontre des populations en situation de détresse dans les rues de la ville, les espaces publics et les halls des résidences collectives. Ils vous accueillent également à l'espace Médiation lieu neutre et privilégié pour aider à la résolution de conflits de voisinage.

Enfin, les 50 caméras de vidéo-protection réparties dans la ville permettent de réduire significativement les risques de cambriolage et les nuisances dans l'espace public. Transmises au tout nouveau centre de supervision urbain situé dans les locaux de la police municipale, les images sont analysées en direct par des agents spécialement formés, puis stockées en vue d'un éventuel usage ultérieur.



# Agir et être solidaire

Partager ses expériences, venir en aide aux plus isolés, offrir aux autres une part de son temps est aussi enrichissant pour celui qui donne et pour celui qui reçoit. À Pantin, l'engagement bénévole est toujours le bienvenu.



## Donner de son temps et s'investir

Il existe plus de 500 associations à Pantin qui n'attendent que votre bonne volonté pour continuer à fonctionner. Quelle que soit le temps dont vous disposez ou votre envie, vous pouvez trouver un moyen de vous engager.

### Œuvrer pour les autres

Vous aimeriez, le temps d'un après-midi, évoquer des souvenirs en bonne compagnie. Le CCAS recherche régulièrement des bénévoles susceptibles de donner un peu de leur temps.

### Une large palette d'activités

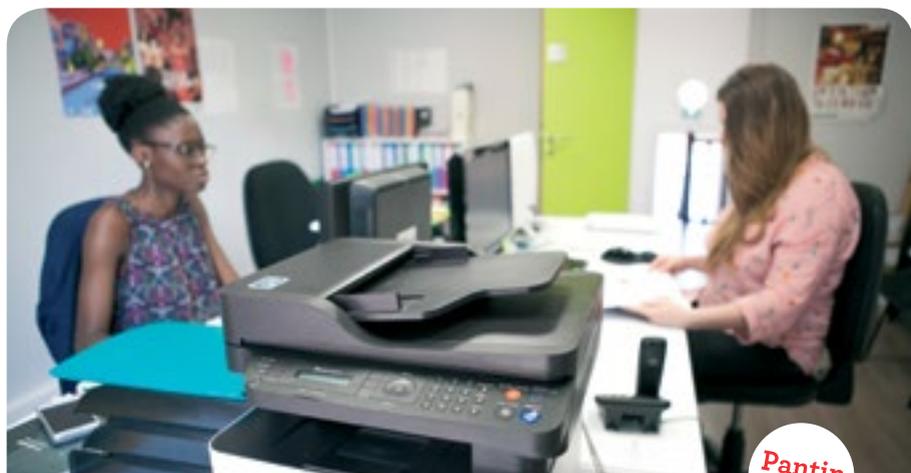
Petite ou grande cause, sport, loisirs... en France, près de 12 millions de personnes ont choisi de rejoindre les rangs du milieu associatif. Depuis la promotion de la culture jusqu'à la défense des animaux en milieu urbain vous trouverez forcément, la structure qui conviendra à vos convictions. De quoi multiplier les rencontres sans voir le temps passer.

#### Centre communal d'action sociale (CCAS)

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-17h30

#### Maison des associations

61, rue Victor Hugo  
(tél.) 01 49 15 41 83  
Du lundi au vendredi  
9h-12h30 et 13h30-17h30



**Pantin**  
+

### **Maison des associations**

61, rue Victor

Hugo

(tél.) 01 49 15 41 83

Du lundi au  
vendredi 9h-12h30  
et 13h30-17h30

## **Une structure dédiée à l'engagement associatif**

La Maison des associations est une ruche bourdonnante de 300 m<sup>2</sup>, destinée à donner un toit et des ressources, mais aussi à favoriser les rencontres, la mise en commun de moyens et l'éclosion de projets partagés.

Ouverte à tous, elle met à la disposition des structures bénévoles pantinoises une salle de réunion, un espace de co-working, neuf bureaux permanents, un espace cafétéria et plusieurs dizaines de boîtes aux lettres, offrant ainsi aux plus petites associations la possibilité d'y domicilier leur activité.

Animée par des agents municipaux, elle s'est aussi donné pour mission de favoriser le développement de projets associatifs. Elle peut même accompagner les démarches de demandes de subvention et d'appels à projets. Elle a également vocation à informer sur l'offre associative et à orienter les citoyens désireux de s'investir dans le bénévolat, ou simplement de pratiquer une activité, vers la structure la plus adaptée à leur demande.

## Le Salon des associations

Chaque année en septembre, les associations pantinoises tiennent salon le temps d'une journée. C'est le moment d'en profiter pour découvrir leur diversité, poser toutes les questions que vous souhaitez, faire votre choix ou, qui sait, collecter de précieux renseignements en vue de créer votre propre structure !

## Initier des animations

Les maisons de quartier participent à faire vivre les quartiers, en concertation étroite avec les habitants et les partenaires associatifs. Grâce à deux instances participatives, vous pouvez faire entendre votre voix :

- le conseil de maison contribue à définir avec vous les grandes orientations pour l'animation du quartier et le fonctionnement de la maison de quartier. Il se réunit selon une périodicité définie par les centres sociaux ;
- le collectif famille définit le programme des animations de la maison de quartier. Il se réunit une fois par mois.

N'hésitez pas à venir partager vos idées !

### LES MAISONS DE QUARTIER

#### Courtillières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 00  
Lundi 9h-18h  
Mardi au vendredi  
9h-19h  
Samedi 14h-17h

#### Haut-Pantin

42, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 45 24  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### Mairie-Ourcq

12, rue Scandicci  
(tél.) 01 49 15 70 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-18h,  
vendredi 13h30-18h

#### Petit-Pantin

210, avenue Jean Lolive  
(tél.) 01 41 50 50 00  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

#### Quatre-Chemins

\_Antenne Vaillant  
42, av. Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 39 10

\_Antenne Diderot  
148, avenue Jean Jaurès  
(tél.) 01 48 40 33 79  
Du lundi au jeudi  
9h-12h30 et 13h30-17h,  
vendredi 13h30-17h

### PAROLE DE

#### Patrice, 67 ans

*À un moment de mon existence, j'ai éprouvé le besoin d'être utile à quelque chose ou à quelqu'un. J'ai contacté les Petits Frères des Pauvres et j'ai rencontré une équipe formidable à laquelle j'appartiens depuis plus de 3 ans. Comme je travaille toujours, il était difficile d'être disponible à un jour et une heure précise. Mais nous avons trouvé une solution : j'appelle les gens que je visite deux jours avant et nous fixons ensemble le rendez-vous. Avec cette méthode je peux consacrer du temps à ces 3 personnes que j'accompagne et ça fonctionne très bien. Alors, j'encourage les gens qui veulent rendre service à découvrir le monde associatif notamment lors du Salon des associations et à ne pas hésiter à faire le premier pas.*

“

## Pôle Démocratie locale

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 38 82  
Du lundi au vendredi  
9h-12h30 et 13h30-  
17h30

# Participer à la vie citoyenne

Chaque Pantinois, quel que soit son âge, est invité à participer à la vie démocratique de la commune à travers cinq conseils de quartier, le conseil des jeunes ou encore celui des enfants. Une bonne raison de vous investir dans le devenir de votre ville.

## Cinq conseils de quartier

Les cinq conseils de quartier de la ville ont une double mission : impliquer les Pantinois dans les décisions qui les concernent et les inviter à porter ensemble des projets d'amélioration soumis par des habitants. Solidarité, vivre ensemble, développement durable ou encore patrimoine : le premier appel à projets, lancé à l'automne 2015, a fait émerger plus de 100 idées. Réseau d'entraide et épicerie solidaire dans plusieurs quartiers, club d'entraide pour entrepreneurs aux Courtillières, festival multiculturel aux Quatre-Chemins... la majorité des projets choisis par les Pantinois visent à renforcer les liens entre les citoyens. Pilotés par les membres du bureau de chaque conseil, ils sont mis en œuvre avec l'aide de tous. Chaque résident est également convié aux assemblées plénières de son conseil de quartier.

## Les réunions publiques

À Pantin, des réunions publiques sont organisées en amont de tous les projets de rénovation urbaine et de requalification d'espaces publics, qu'ils concernent un quartier entier, comme celui du Port, un parc ou même le plan de stationnement. Elles sont aussi l'occasion de répondre aux questions et aux suggestions émises par les habitants. Durant les travaux et les transformations, plusieurs points d'étape permettent de mesurer l'avancement du projet.

Au moins une fois par an, dans le cadre des réunions « Bonjour monsieur le maire », le maire rencontre les habitants dans leur environnement quotidien et recueille leurs questions et suggestions.



## Les conseils de jeunes

Vos petits-enfants vivent à Pantin ? Encouragez-les à s'intéresser à la vie locale en rejoignant le conseil des jeunes (30 membres, âgés de 11 à 17 ans), renouvelé tous les deux ans, ou celui des enfants (à partir de 9 ans), renouvelé tous les ans. Ces instances participatives sont un premier pas dans leur engagement citoyen.

## Le conseil pour la citoyenneté des étrangers

Afin que tous les Pantinois puissent participer à la vie de la ville même s'ils ne sont pas de nationalité française, un conseil pour la citoyenneté des étrangers a été créé en 2015. Trente hommes et femmes, habitants de tous les quartiers et membres d'associations, se réunissent régulièrement pour être acteur de la vie locale, lutter contre les discriminations, soutenir le droit de vote et l'éligibilité des citoyens étrangers aux élections locales, améliorer l'accès aux droits et surtout s'exprimer et faire entendre leur voix.



# Inscrire son histoire dans l'histoire



# AVIS

Tout Français allant à l'étranger doit être porteur d'un passeport régulier qui, **DANS TOUS LES CAS, DOIT ÊTRE SIGNÉ PAR LUI, PAGE 3, DES RÉCEPTIONS.**

Avant de quitter la FRANCE :  
Il doit, sauf s'il se rend seulement en BELGIQUE (pour 2 mois au plus), en SUÈDE, au DANEMARK, en IRLANDE, en ISLANDE (pour 3 mois au plus), au LUXEMBOURG, en HOLLANDE, en GRANDE-BRETAGNE ou en IRLANDE DU NORD,

Obtenir les visas d'entrée et éventuellement de transit des consuls ou offices compétents.

Il doit, pour se rendre en ALLEMAGNE ou en AUTRICHE, être porteur d'un visa ou permis militaires qu'il a demandé au Commissariat Général aux Affaires Allemandes et Autrichiennes.

## S'intéresser au passé

Vous souhaitez en savoir plus sur l'histoire de Pantin, retrouver la trace d'un ancêtre ou participer au travail de mémoire ? Suivez le guide !



# Être né quelque part

Vous vous souvenez de vos grands-parents mais ne savez plus grand-chose d'eux. Vous êtes aujourd'hui pantinois mais vos parents sont nés ailleurs. Pour renouer avec l'histoire familiale et comprendre ses liens avec l'histoire avec un grand H, la Ville peut vous aider.

## Pôle Population et Funéraire

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 10  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h et 13h30-17h, jeudi 13h30-17h, samedi 8h30-12h

## Retrouver ses racines

Dresser son arbre généalogique, se découvrir des racines communes avec une personnalité, faire la connaissance de cousins éloignés et reconstituer, seul ou à plusieurs, l'histoire d'une famille... La généalogie est une activité passionnante qui réclame méthode et rigueur mais délivre toujours son lot de surprises, car il n'existe pas de lignées ordinaires ! Toujours apprécié des jeunes générations, un arbre généalogique constitue aussi une occasion idéale de transmettre votre histoire à vos proches.

### PAROLE DE

### Ouardia, 72 ans

« Pantinoise depuis 1974, j'adore cette ville et je m'y sens bien. Mais une partie de moi restera toujours en Kabylie, ma région d'origine. Mes enfants étant nés en Algérie, la vie leur a donné cette double culture.

Mais pour les petits-enfants, c'est différent. Ils se sentent avant tout Français. Alors, je leur montre nos montagnes, je leur parle notre langue, je leur explique nos coutumes... pour que ces racines, nos racines représentent, pour eux, davantage qu'un simple lieu de vacances. »

“

## Pôle Population et Funéraire

Voir p. 53

### Cimetière communal

1, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 40 18  
Du lundi au vendredi  
8h-12h (été) ou 9h-12h  
(hiver) et 13h30-17h  
(toute l'année)

Du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars :  
du lundi au vendredi  
8h-17h, samedi, dimanche  
et jours fériés 9h-17h  
Du 1<sup>er</sup> avril au 30  
septembre : du lundi  
au dimanche 8h-18h

## Les registres pantinois

Vous êtes Pantinois de souche, ou souhaitez effectuer des recherches sur une personne ayant résidé à Pantin ? Les registres paroissiaux ou d'état-civil (naissances, mariages, décès) des ressortissants français, étrangers ou apatrides nés, mariés ou décédés à Pantin sont accessibles au public. Les demandes peuvent se faire via Internet. Elles sont gratuites.

Les documents à fournir :

- prénom, nom, filiation (pour l'extrait avec filiation),
- une copie du livret de famille ou une pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport),
- une copie d'un document permettant d'identifier le lien de parenté.

Les registres sont consultables sur place, au pôle Population et Funéraire sur rendez-vous. Si l'acte a plus de 75 ans (ou 25 ans à compter de la date du décès de l'intéressé), les documents sont au pôle Mémoire et Patrimoine. Les registres d'inhumation, depuis 1854 à nos jours, sont consultables sur rendez-vous au cimetière communal.

Depuis 2015, un accès direct aux archives municipales est possible via le site internet de la ville.

Pantin  
+

## L'histoire de Pantin

### Pôle Mémoire et Patrimoine

84/88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 39 99

Chaque année, le pôle Mémoire et Patrimoine organise des événements consacrés au passé de la ville. Grâce à des lectures d'archives ou à des conférences thématiques, vous explorez Pantin sous d'autres angles : découvertes de faits divers, décryptage de grands moments historiques ou présentations de personnages hauts en couleur... Le site internet de la ville propose également de découvrir l'histoire de Pantin en vidéo. Cinq films courts pour en savoir plus sur le passé d'une ville populaire du siècle des lumières aux années 2000.

# Participer au travail de mémoire

La mémoire des moments douloureux est un rempart aux tentations conflictuelles et fonctionne comme un puissant rappel de notre commune humanité. La participation aux cérémonies commémoratives, la visite des lieux de souvenir dans la ville sont un hommage à chaque Pantinois victime de la violence dans l'histoire.

## Le souvenir des heures sombres

Commémorations du 8 mai, du 11 novembre et de la fin de la guerre d'Algérie (le 19 mars 1962) ou anniversaire de la libération de Pantin (le 31 août 1944), la Ville honore ses anciens combattants et ses victimes, tombés au champ d'honneur ou emportés dans la tourmente de la Shoah. Ces cérémonies sont ouvertes à tous.

Vous pouvez approfondir cette histoire au pôle Mémoire et Patrimoine en consultant entre autre le fichier des Pantinois blessés, disparus ou morts pour la France lors de la guerre 14-18.

## Garantir le repos des anciens combattants

Le 8 mai 2012, a été inauguré au cimetière communal le premier ossuaire français destiné à recueillir les dépouilles des anciens combattants dont la sépulture a été abandonnée. Initié par l'association Le Souvenir français, ce projet a vu le jour grâce à la contribution financière de la Ville et de nombreux citoyens.

Le cimetière communal accueille désormais un jardin du souvenir, destiné à permettre à ceux qui le souhaitent de disperser les cendres de proches défunts.



### **Internet facilite vos recherches**

Nombre de sites proposent d'accéder aux archives de l'état-civil français et européen. Plusieurs modèles d'arbres sont également disponibles, destinés à vous permettre d'organiser et de présenter vos résultats. Une précieuse aide peut être trouvée auprès du Cercle généalogique de l'Est parisien, qui organise régulièrement des réunions à Noisy-le-Sec.

[www.cgpep.org](http://www.cgpep.org)



# Prévoir l'après

Bien vivre son âge, c'est aussi prendre toutes les dispositions nécessaires pour anticiper son départ et sa succession. Prévoir l'après, c'est aussi mieux profiter du présent.

# Transmettre ses volontés

Qu'il s'agisse de votre fin de vie, de vos biens ou de votre inhumation, vous voulez être sûr de pouvoir faire les choses à votre manière. Pour cela, il convient de tout prévoir à l'avance en se faisant épauler par des professionnels si nécessaire.

## Maison de la justice et du droit

25ter, rue du Pré-Saint-Gervais  
(tél.) 01 41 83 66 40  
Lundi 9h-12h et 13h30-17h, mardi 9h-12h et 14h-17h, mercredi, jeudi et vendredi 9h-12h30 et 14h-17h

## Communiquer ses intentions

Vous pouvez désormais mandater une personne pour faire respecter vos volontés en termes de santé dans le cas où vous seriez malade et dans l'impossibilité de communiquer (voir p. 70). De la même manière, si vous n'avez pas souscrit de convention obsèques, il est important d'indiquer précisément à une personne de confiance les modalités d'inhumation que vous avez choisies.

## Prévoir sa succession

Si la loi interdit de déshériter un enfant, chacun reste néanmoins libre de disposer à sa guise d'une part de son patrimoine appelée à « quotité disponible » (50 % en présence d'un enfant, 33 % avec deux enfants, etc.) et de prévoir un testament précisant ses volontés. Un changement de régime matrimonial est également possible, permettant par exemple d'opter pour la communauté universelle. Un acte notarié est nécessaire.

## Bénéficiaire d'une aide juridique

Certaines démarches juridiques sont parfois douloureuses, ou difficiles à entreprendre seul. Aussi la Maison de la justice et du droit (MJD) de Pantin vous propose, en toute confidentialité, de vous accompagner tout au long de celles-ci. Accueil, écoutes personnalisées et consultations juridiques sont ici gratuits. Il vous suffit de contacter la MJD et de prendre rendez-vous avec un conseiller.



## Pôle Population et Funéraire

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 10  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h et 13h30-17h, jeudi 13h30-17h, samedi 8h30-12h

## Cimetière communal

1, rue des Pommiers  
(tél.) 01 49 15 40 18  
Du lundi au vendredi  
8h-12h (été) ou 9h-12h (hiver) et 13h30-17h (toute l'année)  
Du 1<sup>er</sup> octobre au 31 mars  
Du lundi au vendredi  
8h-17h, samedi, dimanche et jours fériés 9h-17h  
Du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre  
Du lundi au dimanche  
8h-18h

# Connaître les démarches à accomplir

Pour ne plus penser à sa disparition, il est bon de pouvoir orienter ses proches en leur expliquant les démarches à accomplir pour être inhumé à Pantin.

## Déclarer un décès

Contactez dans les 24 heures suivant le décès le pôle Population et Funéraire.

## Le cimetière communal de Pantin

Près de 80 000 Pantinois y reposent. Les tombes les plus anciennes remontent à la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. 47 chapelles et plusieurs sépultures ont en 1982 fait l'objet d'une inscription à l'inventaire départemental des Monuments historiques. Toutes les personnes résidant à Pantin ou y décédant peuvent être inhumées au cimetière communal.

## Obtenir une concession pour soi et ses proches

Au cimetière communal, les concessions, d'une surface de 2 m<sup>2</sup>, sont délivrées pour une durée de 10, 30 ou 50 ans. Au columbarium, le dépôt d'une urne funéraire est limité à 10 ans. Il n'existe plus de concessions perpétuelles. La rédaction de l'acte d'achat et le paiement se font auprès du cimetière communal dès l'annonce du décès.

Pour ceux qui disposent déjà d'une concession, le renouvellement doit être sollicité dans les deux années suivant le terme initial. Faisant intégralement partie du patrimoine du défunt, les concessions sont transmises aux héritiers.

Le cimetière communal accueille un jardin du souvenir, destiné à permettre à ceux qui le souhaitent de faire disperser les cendres de proches défunts. Pour cela, il suffit d'en faire la demande officielle par écrit auprès du pôle Population et Funéraire qui éditera une autorisation de dispersion précisant les date et horaire.



**QUESTION À UNE ÉLUE :**  
**KAWTHAR BEN KHELIL**

**adjointe au maire, déléguée  
à la Qualité du service public  
et aux Relations avec les usagers**

***Préparer son décès ou faire face à celui d'un proche : comment la Ville soutient-elle les Pantinois dans cette démarche difficile ?***

*Le décès d'un proche, quelles qu'en soient les circonstances, est toujours un drame. Pour accompagner les familles au mieux, Pantin applique plusieurs mesures en matière funéraire.*

*Le cimetière communal dispose ainsi d'emplacements divers, dont 72 réservés aux enfants, car un décès peut hélas frapper à tout âge.*

*Selon une offre adaptée à la situation de chacun, des concessions peuvent être achetées ou renouvelées pour des durées différentes (10, 30 ou 50 ans) au choix des usagers. En outre, la Ville a adopté des tarifs peu élevés, pour qu'ils soient accessibles à tous. Une question sur le choix de la durée de la concession ou échelonnement du paiement en cas de difficultés financières ? Les équipes de la Ville sont à votre écoute.*

*Un Jardin du souvenir existe pour accueillir la dispersion des cendres des défunts ayant fait le choix d'être incinérés.*

**IN**  
*contour*  
**Nable**

**Cimetière parisien  
de Pantin**

Il appartient à la Ville de Paris qui en assure la gestion pour la population parisienne. Avec une superficie de 107 hectares, il est le plus grand de la ville et l'un des plus vastes d'Europe. 164, avenue Jean Jaurès (tél.) 01 48 10 81 00

**Service des  
Cimetières de  
la Ville de Paris**

71, rue des rondeaux  
75020 Paris  
(tél.) 01 40 33 85 85



# Prendre soin de sa santé





# Préserver sa forme

Il n'est jamais trop tard pour faire du sport, mieux s'alimenter, dépister d'éventuels troubles et apprendre les gestes susceptibles de sauver des vies. À Pantin, on prend soin de vous.

# Rester vigilant

Prendre soin de soi c'est aussi avoir une attitude préventive : faire attention aux alertes, consulter son médecin, apprendre à faire face aux petits accidents de la vie. Pour apprendre tous ces petits gestes du quotidien, la Ville vous propose plusieurs alternatives.

## Parler à son médecin au moindre doute

Fatigue anormale, perte de poids ou d'appétit... votre corps vous parle, écoutez-le ! Les centres municipaux de santé (CMS) participent au dépistage du cancer du sein et du colon. Sur rendez-vous, les ophtalmologistes contrôlent rapidement l'absence de glaucome ou de DMLA (maladie des yeux et dégénérescence maculaire liée à l'âge). Les orthoptistes assurent des séances de rééducation pour les personnes ayant des pertes d'acuité visuelle. En bref, identifier un problème le plus tôt possible fait partie intégrante de sa solution.

## Connaître les gestes qui sauvent

La moitié des décès consécutifs à un accident domestique ou à un arrêt cardiaque peuvent être évités. Une personne perd connaissance, ne respire plus ou de façon anarchique... Une intervention d'urgence s'impose :

- appelez le 15, localisez-vous et fournissez les renseignements demandés. Raccrochez seulement lorsque votre interlocuteur vous y invitera ;
- pratiquez un massage cardiaque ;
- si possible, utilisez un défibrillateur. Pantin en a mis 11 à la disposition du public (centre administratif, centres municipaux de santé...). Ces appareils entièrement électroniques vous expliquent eux-mêmes comment procéder.

N'ayez jamais peur de mal vous y prendre car, en intervenant, vous multipliez par trois les chances de survie de la victime. Si vous ne pouvez vous déplacer, l'appel au 15 est le plus simple. Il vous permet de contacter un médecin régulateur qui saura vous guider ou, le cas échéant, pourra faire appel à un médecin qui se déplacera à votre domicile ou aux pompiers, en fonction de la gravité de la situation.

### LES CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ

#### Cornet

10-12, rue Eugène et Marie-Louise Cornet (tél.) 01 49 15 45 05  
Du lundi au vendredi 8h-20h et samedi 8h-12h30

#### Ténine

2, avenue Aimé Césaire (tél.) 01 49 15 37 40  
Du lundi au vendredi 8h-12h30 et 13h30-19h et samedi 8h-12h30

#### Sainte-Marguerite

28, rue Sainte-Marguerite (tél.) 01 49 15 45 09  
Du lundi au vendredi 8h-12h30 et 13h30-19h et samedi 8h-12h30



#### Maison médicale de garde Paris

**Nord-Est Paris**  
Niveau 1 de l'hôpital

Jean Jaurès  
9 à 21, Sente des Dorées

75019 Paris  
Du lundi au vendredi 20h-23h, samedi 14h-20h, dimanche et jours fériés 9h-20h

Les maisons médicales de garde assurent des consultations urgentes en médecine générale pendant les horaires de fermeture des cabinets médicaux.

## Centre communal d'action sociale (CCAS)

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-  
17h30

# Veiller sur soi

Pour bien vieillir, il faut savoir adopter un mode et une hygiène de vie adaptés. Pas toujours facile après une vie de travail où l'on a pris de mauvaises habitudes. La Ville vous propose des ateliers et des activités pour être en pleine santé.

## Conserver une bonne hygiène de vie

Pratiquez le plus longtemps possible une activité physique. Le CCAS a mis en place des ateliers, réservés aux seniors, privilégiant les sports doux comme la gymnastique douce, sans esprit de compétition. Sauf en période de canicule, efforcez-vous de programmer au moins une promenade quotidienne. Mangez équilibré, sans sauter de repas, même si vous n'avez pas très faim. Adoptez pour tous les gestes de la vie quotidienne des postures susceptibles de soulager votre dos.

## Travailler sa mémoire

Le CCAS propose à ses adhérents des ateliers mémoire, composés d'exercices ludiques et conviviaux à pratiquer en groupe. Vous y apprendrez des petites astuces toutes simples, à expérimenter à la maison.

## Mieux se déplacer à pied

Risque de chute, vigilance supplémentaire en raison de la présence sur la voie publique de cyclistes, voitures, bus et tramway : la Ville prévoit régulièrement des actions d'information à destination des seniors. Les feux rouges de la ville s'équipent progressivement de dispositifs sonores, destinés à permettre aux personnes malvoyantes de traverser en toute sécurité.



**INPES-Santé  
publique France**  
L'institut national  
de prévention  
et d'éducation à  
la santé publique  
régulièrement des  
guides conseil  
pour bien vieillir  
et préserver son  
autonomie.  
[www.inpes-sante  
publiquefrance.fr](http://www.inpes-sante<br/>publiquefrance.fr)  
[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



PAROLE DE

## Joëlle, 65 ans

*J'ai toujours été active alors, dès ma retraite, je me suis inscrite au CCAS pour pratiquer une activité physique. Je fais de la gym deux fois par semaine et cette année, je vais également à la danse de salon.*

*J'ai choisi cette activité suite à un épisode de maladie pour remplacer l'aquagym. Avec Nadia, nous apprenons le chacha, le tango, la valse, la samba, le madison : c'est très sympa ! Les professeurs sont super, les activités sont adaptées et chacun fait selon ses capacités.*

*J'y vais pour me maintenir en forme bien sûr, mais aussi pour le plaisir !*

“

IN  
contour  
NABLE

### Prévention et dépistage

Le comité départemental des cancers (CDC93) est un acteur central de la prévention et des dépistages des cancers dans le département.  
(tél.) 0800 50 42 37 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.cdc93.fr](http://www.cdc93.fr)



# Mieux se soigner

Pantin possède trois centres municipaux de santé qui offrent des solutions permettant à tous de conserver forme et sérénité. Car la médecine c'est d'abord des actions de prévention.

# Accéder à des infrastructures de qualité

Comme tous les Pantinois vous pouvez accéder facilement à tous les professionnels de santé aux tarifs les plus bas tout en bénéficiant du tiers payant grâce aux CMS. La ville compte également des professionnels libéraux dans de nombreuses spécialités

## Les trois centres municipaux de santé

Pour compléter son offre de soins, en plus des praticiens libéraux, Pantin dispose de trois centres municipaux de santé. Vous pouvez y bénéficier de consultations en médecine générale, ainsi que près de 15 spécialités (cardiologie, gastroentérologie, rhumatologie, ophtalmologie, phlébologie, etc.) sont également accessibles sur rendez-vous et sans dépassement d'honoraires.

## Consultations, examens et soins dentaires sur place

Vous sortez d'une consultation ? Il n'est pas nécessaire d'arpenter la ville pour suivre les prescriptions du médecin. Examens radiologiques et prélèvements sanguins sont réalisables au sein des centres municipaux de santé. Il est également possible de bénéficier d'une prise en charge en soins infirmiers, dentaires, ou de consulter un kinésithérapeute.

### LES CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ

#### **Cornet**

10-12, rue Eugène et Marie-Louise Cornet  
(tél.) 01 49 15 45 05  
Du lundi au vendredi  
8h-20h et samedi  
8h-12h30

#### **Ténine**

7, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 40  
Du lundi au vendredi  
8h-12h30 et 13h30-19h  
et samedi 8h-12h30

#### **Sainte-Marguerite**

28, rue Sainte-Marguerite  
(tél.) 01 49 15 45 09  
Du lundi au vendredi  
8h-12h30 et 13h30-19h  
et samedi 8h-12h30



### **S'appuyer sur les professionnels libéraux**

Médecin traitant, pharmacien, infirmière, kinésithérapeute...  
Toujours à proximité de chez vous, ils veillent sur votre santé. Ils prendront toujours le temps de vous conseiller et de vous orienter en cas de besoin. N'hésitez jamais à les solliciter ! Vous pouvez retrouver toutes les adresses sur le plan interactif du site internet de la ville.

## Pôle Prévention Santé Handicap

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 06  
Du lundi au vendredi  
9h-12h30 et 13h30-  
17h30

## Urgence canicule

84/88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 38 40

# Avoir les bons réflexes

Les seniors bénéficient de dispositifs spécifiques de prévention : ils ne sont pas à négliger ! Alors pensez à noter dans vos agendas, les dates des vaccinations grippales et les conseils pour les événements météorologiques exceptionnels.

## Penser à la vaccination

À partir de 65 ans, la vaccination contre la grippe hivernale est fortement conseillée, tout comme il est nécessaire de procéder, tout au long de la vie, aux rappels des principaux vaccins. Demandez conseil à votre médecin traitant et pensez à lui présenter une fois par an votre carnet de vaccination. Les infirmiers et infirmières des centres municipaux de santé sont aussi à votre disposition pour le suivi de vos vaccinations et pour les mettre à jour si besoin.

## Prévenir la canicule

Vous avez plus de 65 ans ou êtes en situation de handicap ? Pantin a mis en place une cellule d'appels en cas d'alerte canicule ou autres risques exceptionnels (plan grand froid, catastrophes naturelles...). Pour en bénéficier, vous devez chaque année renouveler votre inscription : via le formulaire Plan alerte canicule ou sur le site Internet de Pantin.

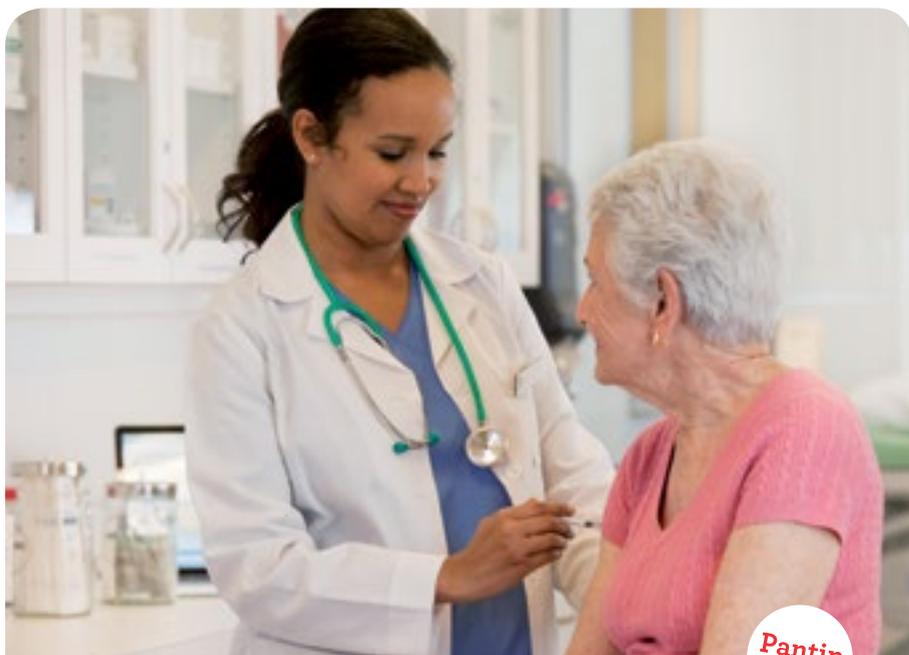
Pensez aussi, dès les premières chaleurs, à adopter des réflexes protecteurs : consulter les bulletins météo, éviter de sortir aux heures chaudes, boire beaucoup d'eau même si vous n'avez pas soif, prendre des douches, fermer volets et fenêtres la journée pour réduire la température à l'intérieur de votre logement.



## Canicule

### Info Service

(tél.) 0 800 06 66 66  
Plate-forme  
téléphonique  
nationale (appel  
gratuit), ouverte  
du lundi au samedi  
8h-20h du 1<sup>er</sup> juin au  
31 août.  
[www.sante-sports.  
gouv.fr/canicule](http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule)



**Pantin**  
+

## Vaccinations gratuites

CMS Ténine : 2<sup>e</sup> mercredi du mois,  
13h30-15h30.

CMS Sainte-Marguerite : 3<sup>e</sup> mercredi du mois,  
13h30-15h30.

CMS Cornet : 4<sup>e</sup> mercredi du mois,  
13h30-15h30, à la salle polyvalente.

Hors vacances scolaires.

Pour la vaccination contre la grippe, pensez  
à vous munir du vaccin.

### LES CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ

#### **Cornet**

10-12, rue Eugène et  
Marie-Louise Cornet  
(tél.) 01 49 15 45 05  
Du lundi au vendredi  
8h-20h et samedi  
8h-12h30

#### **Ténine**

2, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 40  
Du lundi au vendredi  
8h-12h30 et 13h30-19h  
et samedi 8h-12h30

#### **Sainte-Marguerite**

28, rue Sainte-Marguerite  
(tél.) 01 49 15 45 09  
Du lundi au vendredi  
8h-12h30 et 13h30-19h  
et samedi 8h-12h30

## Anticiper et préparer l'arrêt éventuel de traitements

Vous souhaitez que votre volonté soit respectée tout au long de votre vie et notamment lorsqu'il s'agit de votre santé. Depuis 2005, toute personne majeure peut rédiger des directives anticipées en ce qui concerne les conditions de la poursuite, de la limitation, de l'arrêt ou du refus de traitement ou d'actes médicaux pour le cas d'une incapacité à exprimer sa volonté. Elle peut également désigner une personne de confiance (parent, proche, médecin traitant) pour attester de sa volonté si cela s'avère nécessaire.

Votre médecin traitant à un rôle d'information concernant les directives et la désignation de la personne de confiance.



### QUESTION À UN ÉLU : VINCENT LOISEAU conseiller municipal, délégué à la Santé et au Handicap

#### **Comment la Ville peut-elle favoriser la santé de proximité ?**

*"Si la Ville de Pantin a privilégié l'installation de trois centres municipaux de santé (Sainte Marguerite, Cornet et Ténine) pour répondre à une offre de proximité, ceux-ci sont fortement sollicités. Les départs à la retraite de médecins généralistes et l'augmentation de la population nous invitent à devoir mettre en œuvre de nouveaux dispositifs d'installation de médecins généralistes pour les cinq à dix ans.*

*Pantin est classée aujourd'hui comme « fragile » mais pas encore « déficitaire ». Deux projets de Maison de santé pour répondre aux attentes des usagers domiciliés à Pantin sont aujourd'hui en cours.*

*Cette politique incitative vise à accompagner l'installation des professionnels, notamment les médecins généralistes, dans des espaces collectifs avec une médecine coordonnée et toujours plus solidaire."*



**Centre national  
des soins palliatifs  
et de fin de vie**  
**Plateforme nationale**  
(tél.) 0811 02 03 00  
(prix d'un appel  
local)



## Bénéficiaire de soins à domicile

Pour vous aider en cas d'impossibilité à vous déplacer (invalidité, alitement prolongé...), les CMS organisent des interventions au domicile pour les patients ayant choisi le CMS comme médecin traitant. Qu'il s'agisse de soins ou d'aides ponctuelles, ces services, en vous évitant les déplacements, faciliteront votre convalescence.

### Soins infirmiers et d'hygiène

En parallèle d'un réseau d'infirmiers libéraux, la municipalité met à disposition des personnes fragilisées une équipe de soignants formés pour prodiguer des soins paramédicaux et d'hygiène, sous certaines conditions. Une solution pratique quand on se trouve, momentanément ou non, privé d'une partie de son autonomie.

### Des repas équilibrés

Service de portage des repas, espaces détente réservés aux retraités, à tout âge, bien s'alimenter permet d'améliorer sensiblement son état de santé. Raison pour laquelle la ville met tout en oeuvre pour garantir à chacun l'accès à une offre nutritionnelle saine et équilibrée, en proposant une tarification adaptée à vos ressources.

#### LES CENTRES MUNICIPALS DE SANTÉ

Voir p. 67

#### Pôle Maintien à domicile

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 51  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30  
Prestations 7 jours sur 7  
8h-20h

#### LES ESPACES DÉTENTE

##### Pailleur

42, avenue Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 48 52  
Du lundi au vendredi  
9h45-16h45, samedi  
8h30-15h15

##### Courtilières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 80  
Du lundi au vendredi  
9h30-16h30

##### Cocteau

10/12, rue Cornet  
(tél.) 01 49 15 39 37  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30, samedi  
8h30-15h15

A person wearing a light blue long-sleeved shirt is sitting on a light-colored sofa. They are holding a black pen in their right hand and a black calculator in their left hand. In front of them is a table with several papers, a laptop, and a calculator. The background is slightly blurred, showing a white pillow and a patterned blanket on the sofa.

# Boucler son budget





# Être accompagné

Action sociale, aide juridique, écrivain public... À Pantin des interlocuteurs sont là pour vous aider au quotidien dans vos démarches.

# Des services de conseils et d'orientation

Vous avez besoin d'un appui pour surmonter des soucis ponctuels ? Les professionnels de l'accompagnement social, les juristes et l'écrivain public peuvent vous orienter, vous apporter des conseils ou vous aider à constituer vos dossiers administratifs.

## Le pôle Social de Pantin

Lorsque vous rencontrez des difficultés, vous pouvez vous adresser au pôle Social. Un conseiller, interlocuteur privilégié, évalue votre situation, vous informe de vos droits et vous oriente dans vos démarches. Il peut éventuellement solliciter une aide financière auprès du CCAS ou d'autres organismes (CAF, Sécurité sociale, etc.). Des permanences existent dans différents quartiers de Pantin. Renseignez-vous !

## Une aide juridique gratuite

La solidarité commence par un égal accès au droit pour tous les citoyens. Financée par la communauté d'agglomération d'Est Ensemble et le tribunal de grande instance de Bobigny, la Maison de la justice et du droit propose, en toute confidentialité, un accompagnement aux démarches juridiques liées au droit de la famille, des personnes et du logement. Plus de 100 personnes font chaque mois appel à ces avocats et juristes, ou à son médiateur familial.

### Maison de la justice et du droit

25 ter, rue du Pré-Saint-Gervais  
(tél.) 01 41 83 66 40  
Lundi 9h-12h et 13h30-17h, mardi 9h-12h et 14h-17h, mercredi, jeudi et vendredi 9h-12h30 et 14h-17h



### Pôle Social

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 56  
Lundi et vendredi 13h30-17h sans rendez-vous. Permanences téléphoniques  
01 49 15 41 53 / 55 / 56  
Lundi au vendredi 9h-12h30 et 13h30-17h



### Permanences CDAD sur rendez-vous

25ter, rue du Pré-Saint-Gervais  
(tél.) 01 41 83 66 40  
Les caisses de retraite assistant, de manière ponctuelle, leurs adhérents. N'hésitez pas à contacter la vôtre pour connaître les aides disponibles.



### Écrivain public

\_ Secteurs Courtilières  
et Quatre-Chemins  
Prendre rendez-vous  
lundi, mardi, jeudi  
13h30-17h30  
(tél.) 01 48 43 88 26

\_ Secteurs Haut et Petit-  
Pantin et Mairie-Ourcq  
Prendre rendez-vous  
mercredi, vendredi  
9h-12h  
(tél.) 01 49 15 70 02

### L'écrivain public

Vous décryptez difficilement votre courrier administratif, craignez de vous tromper en remplissant un formulaire ou vous sentez démuni au moment de contacter par téléphone tel ou tel organisme ? Ces tâches entrent dans les attributions d'un écrivain public. Parmi les autres missions de celui-ci : vous aider à rédiger vos courriers et à constituer les dossiers nécessaires pour demander une allocation. Ce service vous est proposé gratuitement sur rendez-vous.



# Bénéficiaire d'aides financières

Le coût de la vie ne cesse d'augmenter. Selon votre situation, plusieurs dispositifs d'aide sociale existent. Mis en place par l'État ou spécifiques à Pantin, ils permettent de faciliter le quotidien.

## Centre communal d'action sociale (CCAS)

84-88, avenue du  
Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-  
17h30

# Un revenu amélioré

L'État et le Département prévoient des allocations spécifiques pour les seniors dont les revenus sont particulièrement faibles.

## L'allocation de solidarité aux personnes âgées

Remplaçant le minimum vieillesse, cette allocation complète les faibles revenus jusqu'à un seuil de ressources fixé annuellement. Le montant dépend également de la situation familiale. La demande doit être faite auprès de votre caisse de retraite principale ou, si vous n'avez jamais travaillé en France, auprès du CCAS. En l'absence de revenus et sous conditions de résidence, il est possible de percevoir le RSA, au-delà de l'âge légal de la retraite.

## Les prestations et aides sociales

Les personnes en situation de pertes d'autonomie peuvent bénéficier d'une aide financière spécifique. L'allocation départementale personnalisée d'autonomie (ADPA) permet de financer une partie des dépenses nécessaires à votre maintien à domicile (ADPA à domicile) ou de couvrir une partie des frais liés à votre accueil en établissement (ADPA en établissement). Cette allocation est attribuée sous conditions de ressources et en fonction du degré de dépendance après une évaluation socio-médicale. Pour faire une demande, retirez un dossier au CCAS.



**Conseil  
départemental de  
Seine-Saint-Denis**  
Direction de la  
Population âgée  
et des Personnes  
handicapées  
Immeuble Verdi  
8-22, rue du Chemin  
Vert  
93000 Bobigny  
(tél.) 01 43 93 93 93

PAROLE DE

**Baya, 67 ans**

« Je suis retraitée et handicapée, j'ai donc demandé à la mairie l'aide d'une assistante sociale. Et c'est Chloé, elle est très gentille et me rend énormément de services. Elle m'aide à faire les dossiers et les lettres. Par exemple, elle m'a fait la lettre de renouvellement pour l'ACS. C'est vraiment bien qu'elle puisse se déplacer chez tous les retraités qui ont besoin. »



## Des aides pour les frais du quotidien

L'énergie et le transport sont deux des postes de dépenses lourds pour les ménages. Des aides sont donc prévues pour les seniors à ressources réduites.

### Des aides dédiées à vos factures d'énergie

Si vos ressources sont inférieures au barème de la CMUC et de l'ACS, vous pouvez bénéficier des tarifs sociaux de solidarité qui consistent en une réduction du montant de vos abonnements d'électricité et/ou de gaz. Que vous bénéficiez ou non de ces tarifs, si vous éprouvez des difficultés pour régler une facture d'électricité et/ou de gaz, le Fonds de solidarité logement peut vous apporter une aide ponctuelle. Renseignez-vous auprès du CCAS.

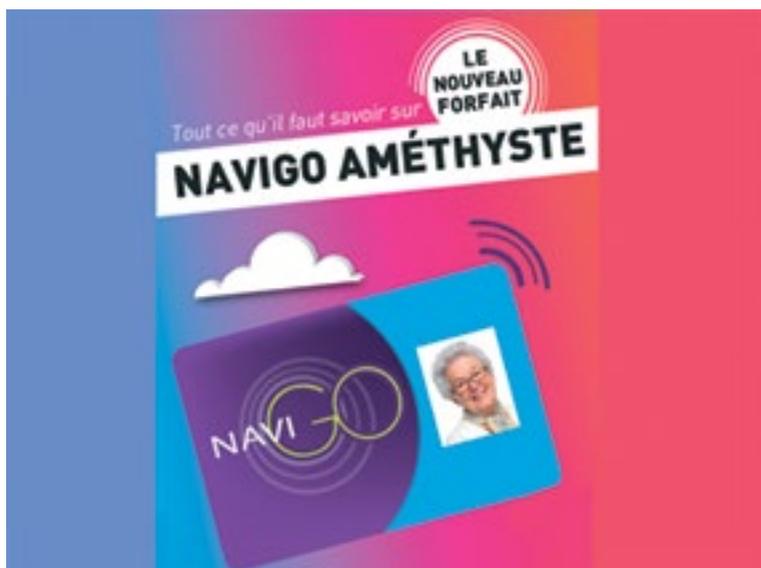


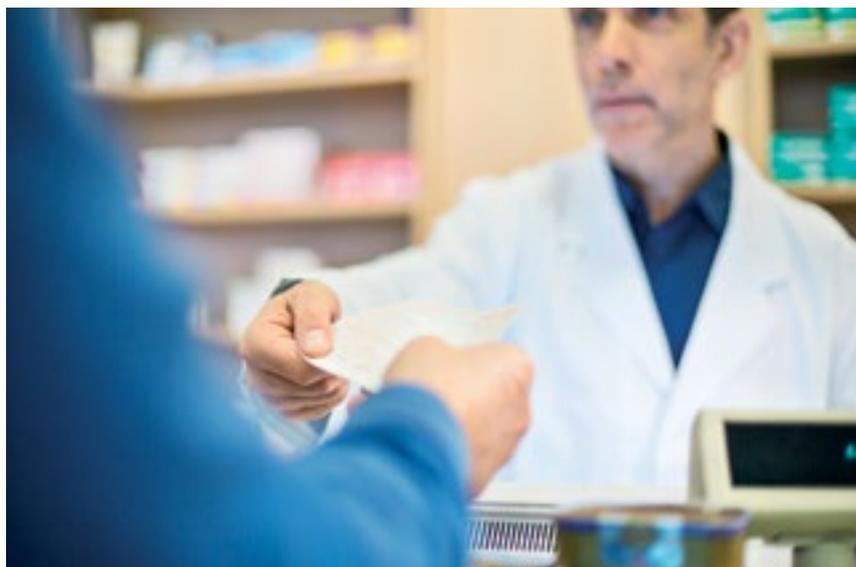
**N° vert**  
**Conso énergie**  
Tarif première nécessité  
(tél.) 0 800 333 123  
(électricité)  
Tarif spécial solidarité  
(tél.) 0 800 333 124  
(gaz)

## Des transports moins chers

Sous conditions de ressources, les seniors pantinois non imposables ou titulaires de la carte ancien combattant ou veuves de guerre bénéficient de la carte Améthyste. Vous versez une cotisation annuelle en fonction du nombre de zones souhaitées et obtenez la gratuité de tous les transports collectifs franciliens.

Une allocation « chèque taxi » peut être sollicitée auprès du CCAS si vous vous trouvez dans l'incapacité d'utiliser les transports en commun (non cumulable avec le forfait Améthyste).





## Une santé plus accessible

Plusieurs dispositifs d'aides de l'assurance maladie permettent d'engager des frais limités pour pouvoir être bien soigné.

### Un accès aux soins pour tous

Toute personne résidant en France de façon stable et régulière depuis plus de 3 mois a désormais accès à la Puma (protection universelle maladie). Vos frais de santé sont donc pris en charge par la Sécurité sociale. Pour les frais non couverts par celle-ci et si vos revenus sont faibles vous pouvez bénéficier de la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC). Attribuée sous conditions de ressources, elle ouvre droit à la gratuité totale ou partielle des soins. Si vos revenus dépassent le seuil du plafond CMUC mais restent inférieurs à un plafond fixé annuellement, vous pouvez bénéficier de l'aide à l'Acquisition d'une complémentaire santé (l'ACS). Celle-ci consiste en une réduction forfaitaire annuelle sur le coût de votre mutuelle. La demande doit être formulée auprès de votre caisse primaire d'assurance maladie.



#### **AME**

L'aide médicale de l'État (AME) permet aux étrangers en situation irrégulière de bénéficier d'un accès aux soins sous conditions de résidence stable et de ressources.  
CPAM Pantin  
9, rue du Congo  
93500 Pantin

#### **CMU**

[cmu.fr](http://cmu.fr)

#### **ACS**

[info-acs.fr](http://info-acs.fr)



# Faire face à moins d'auto- nomie



A photograph of two women in a domestic setting. On the left, a woman with blonde hair, wearing a blue apron over a grey long-sleeved shirt, is smiling and ironing a light blue and white striped shirt on an ironing board. On the right, an older woman with short grey hair and glasses, wearing a red cardigan over a red and white patterned top, is smiling and holding a white mug with a red rim and small red hearts. A large red circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the text.

# Rester chez soi

Maladie, handicap ou perte progressive d'autonomie : quand vient le grand âge, il n'est pas toujours facile de continuer à vivre chez soi. Pantin vous accompagne.

# Bénéficiaire d'une aide au quotidien

Pour pouvoir continuer à vivre chez vous si vous ne pouvez plus faire certaines choses ou que vous avez un handicap, la Ville organise un accompagnement de professionnels tous les jours si nécessaire.

## Les soins infirmiers

Une prescription médicale vous permet de bénéficier de soins infirmiers à domicile ? Pantin met à votre disposition une unité chargée de dispenser des soins de santé et d'hygiène aux personnes fragilisées. Organisée pour intervenir 7 jours sur 7, de 8h à 20h, elle est composée d'aide-soignants et d'un infirmier, placés sous la responsabilité d'un infirmier coordonnateur.

## Être accompagné dans les gestes de tous les jours

Vous avez besoin d'une aide pour vous assister dans les gestes du quotidien ? Les auxiliaires de vie sociale peuvent intervenir, tous les jours, de 8h à 20h. Toilette, prise de médicaments, entretien du linge, courses et repas comptent parmi leurs interventions. Ils sont également à même d'effectuer vos démarches administratives. Ils constituent un précieux lien avec le monde extérieur, dans un esprit de convivialité.

## Des repas équilibrés

Plus de 12 000 repas sont chaque année apportés au domicile des personnes qui en font la demande. Ce service fonctionne tous les jours, même fériés. Vous préférez déjeuner à l'extérieur ? Votre auxiliaire de vie sociale peut vous conduire à l'espace détente le plus proche et venir vous rechercher... après une partie de belote par exemple !

### Pôle Maintien à domicile

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 51  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30  
Prestations 7 jours sur 7  
8h-20h

### LES ESPACES DÉTENTE

#### Pailleur

42, avenue Édouard Vaillant  
(tél.) 01 49 15 48 52  
Du lundi au vendredi  
9h45-16h45, samedi  
8h30-15h15

#### Courtillières

1, avenue Aimé Césaire  
(tél.) 01 49 15 37 80  
Du lundi au vendredi  
9h30-16h30

#### Cocteau

10/12, rue Cornet  
(tél.) 01 49 15 39 37  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30, samedi  
8h30-15h15

## Pôle Maintenance à domicile

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 41 51  
Du lundi au vendredi  
8h30-17h30  
Prestations 7 jours sur 7  
8h-20h



Conseil départemental de Seine-Saint-Denis  
Direction de la Population âgée et des Personnes handicapées  
Immeuble Verdi  
8-22, rue du Chemin Vert  
93000 Bobigny  
(tél.) 01 43 93 93 93

# Solliciter une aide ponctuelle

Vous rêvez de nettoyage parfait, vous n'êtes pas bricoleur(se) mais avez un meuble qui ferme mal à réparer, vous n'êtes pas rassuré de vivre seul : pour que la vie quotidienne soit plus simple, des aides ponctuelles peuvent vous être proposées.

## Lessivage et petit bricolage

Lessiver les murs ou les placards de la cuisine, entretenir la moquette, faire les vitres... Ces tâches ponctuelles, indispensables pour conserver un logement sain et agréable, peuvent être confiées à des techniciens. En cas de besoin, ils peuvent se charger de menues réparations, changer les ampoules défectueuses... ou programmer l'enregistrement de votre émission favorite !

## La téléassistance 24h/24

Vous vous sentez isolé, craignez un malaise, une mauvaise chute ou tout autre problème nécessitant une aide immédiate ? Vous avez tout simplement besoin de vous sentir rassuré ? Le service de téléassistance vous permet d'être relié en permanence à une centrale d'écoute, par le biais d'un petit appareil en forme de médaillon, à porter autour du cou ou au poignet. Une simple pression et un médecin, les services d'urgence ou les pompiers sont prévenus !

## Bénéficiaire d'aide à domicile, combien ça coûte ?

Le nombre d'heures d'intervention et le tarif sont établis, sur devis, en fonction de votre âge, de vos revenus et de votre niveau de dépendance. Ce coût peut être totalement ou partiellement pris en charge par votre régime de Sécurité sociale, votre mutuelle, votre caisse de retraite ou le Département de la Seine-Saint-Denis.



**QUESTION À UN ÉLU :**  
**JEAN-JACQUES BRIENT**

**adjoint au maire, délégué  
à l'Action sociale**

***Une plateforme autonomie est en projet. Que peuvent en attendre les seniors ?***

*Ce projet a pour ambition de préserver ou de restaurer la santé et l'autonomie des seniors sur l'ensemble du territoire pantinois. Implantée dans le quartier des Quatre-Chemins, la plateforme proposera ainsi un certain nombre d'activités permettant le maintien à domicile des plus fragilisés. Car l'avantage à rester chez soi est indéniable : qualité de vie optimale, préservation des activités sociales, liens maintenus avec l'entourage.*

*La plateforme sera aussi un centre de ressources pour tous les professionnels et les "aidants" qui gravitent autour du bien-être de la personne dépendante. Parce qu'elle s'adresse simultanément aux habitants, à leurs familles et aux acteurs médico-sociaux, la plateforme autonomie est un lieu d'innovation. Fidèle à sa politique de solidarité, la ville apporte là une réponse nouvelle à la fragilité particulière qu'est le grand âge.*



# Choisir un établissement

Rester chez vous devient compliqué ? Vous préférez le confort d'une structure médicalisée, susceptible de pallier la perte d'autonomie ? À Pantin, il existe trois établissements agréés.

## Trouver un accueil adapté

Vous avez décidé de quitter votre domicile pour aller vivre dans une structure plus adaptée à vos besoins d'accompagnement et de confort de vie. Que ce soit pour la journée ou pour plus longtemps, vous pouvez le faire tout en restant à Pantin près de vos proches et vos amis.

### Deux maisons de retraite spécialisées

Établissement public intercommunal, La Seigneurie accueille, dans trois pavillons confortables, 280 résidents, autonomes ou non. Elle est classée EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), tout comme Les Jardins de Pantin, établissement privé qui dispose de 89 lits. Deux maisons « prêtes à vivre » proposent des services (restaurant, salles de détente, salon de coiffure), des espaces verts, la possibilité de personnaliser son « chez soi », et la sécurité procurée par un personnel compétent et attentif.

### Un lieu d'accueil de jour

Pour accompagner les personnes atteintes d'Alzheimer (ou de pathologies apparentées) et soulager les aidants, Les Rives proposent un accueil de jour avec une prise en charge personnalisée. Au programme : accueil individualisé, ateliers « mémoire », loisirs créatifs... Un bon compromis pour celles et ceux qui souhaitent continuer à vivre dans leur cadre familial.

#### Centre communal d'action sociale (CCAS)

84-88, avenue du Général Leclerc  
(tél.) 01 49 15 40 14  
ou 40 15  
Du lundi au vendredi  
8h30-12h30 et  
13h30-17h30, jeudi  
8h30-10h30 et 13h30-17h30



#### Les établissements sur Pantin

\_ La Seigneurie  
7, rue Kléber  
(tél.) 01 41 83 17 90

\_ Les Jardins de Pantin  
2-8, rue Vaucanson  
(tél.) 01 41 83 12 10

\_ Les Rives  
12, rue Gambetta  
(tél.) 01 57 14 04 45

## Une aide financière est possible

Le coût du séjour peut-être partiellement pris en charge par le Département de Seine-Saint-Denis. N'hésitez pas à les contacter. Sous conditions de revenu, il est également possible de bénéficier de l'aide sociale pour le placement en maison de retraite, à solliciter auprès du CCAS.



### La plateforme d'accompagnement et de répit

Les Rives Le Relais offre un espace dédié aux personnes qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.  
142-146, avenue du Belvédère  
93310 Le Pré-Saint-Gervais  
(tél.) 01 56 27 06 90

“

#### PAROLE DE

### Sophie, 66 ans

*« Mon mari est entré aux Rives grâce à son médecin généraliste. C'est très adapté aux gens qui ont Alzheimer et en plus, c'est près de chez nous. Il y passe deux jours par semaine, de 9h à 16h, et cela me soulage beaucoup d'autant que je suis moi-même malade (myopathie et diabète).*

*Au centre, il fait beaucoup de choses : de la cuisine, du jardinage, des jeux. Aux Rives, les familles ont aussi l'occasion de se rencontrer pour échanger. Et nous pouvons participer à certaines des activités avec les malades : j'y vais lorsque je peux car c'est vraiment bien. »*

# Numéros d'urgences

## URGENCES

### Appel d'urgence

(tél.) 112

### Samu

(tél.) 15

### Pompiers

(tél.) 18

(ou le 118 depuis un téléphone mobile)

### Police

(tél.) 17

### Samu social

(tél.) 115

### Maison médicale de garde

Porte de Pantin

75019 Paris

(tél.) 01 42 41 07 45

### Médecins de garde en Seine-Saint-Denis

(tél.) 01 48 32 15 15

(24h/24)

### SOS médecins

(tél.) 01 47 07 77 77

(24h/24)

### SOS cardiologie

(tél.) 01 47 07 50 50

### SOS ophtalmologie

(tél.) 01 40 92 93 94 /

01 40 02 16 80

### SOS ORL

(tél.) 01 44 49 40 00

(enfants) /

01 49 95 65 65

(adultes)

### SOS psychiatrie

(tél.) 01 47 07 24 24

### Maltraitance sur personnes âgées ou handicapées

(tél.) 3977

### Enfance maltraitée

(tél.) 119

### Violences conjugales

(tél.) 39 19

### Sida info service

(tél.) 0 800 840 800 (7j/7, 24h/24) (appel anonyme, confidentiel et gratuit)

### Centre anti-poison

Hôpital Fernand Vidal

200, rue du faubourg

Saint-Denis 75010 Paris

(tél.) 01 40 05 48 48

## URGENCES PÉDIATRIQUES

### Hôpital Robert Debré

48, bd Serrurier

75019 Paris

(tél.) 01 40 03 20 00

### Hôpital Jean Verdier

avenue du 14 juillet

93140 Bondy

(tél.) 01 48 02 60 36

## URGENCES DENTAIRES

### Hôpital de la Salpêtrière

boulevard de l'hôpital

75013 Paris

(tél.) 01 42 17 72 47

## URGENCES VÉTÉRINAIRES

(tél.) 01 47 46 09 09

(24h/24)

## PHARMACIES DE GARDE

Pour connaître les gardes

de nuit, s'adresser au

commissariat

(tél.) 01 41 83 45 00

ou sur le site internet de

la ville

## HÔPITAUX

### Hôpital Avicenne

125, rue de Stalingrad

93000 Bobigny

(tél.) 01 48 95 57 83

### Hôpital Jean Verdier

avenue du 14 juillet

93140 Bondy

(tél.) 01 48 02 65 33

# Guide des seniors 2018/20

Devenir senior, c'est commencer une nouvelle vie. Afin de vous aider à profiter pleinement de votre temps libre, vous accompagner dans vos démarches ou vos initiatives, vous soutenir dans les différents moments de votre retraite, la ville de Pantin met à votre disposition de nombreux services.

100%  
infos  
pratiques

- Pour faire le plein d'activités, entre seniors ou avec les jeunes générations
- Pour inscrire son histoire dans l'Histoire
- Pour prendre soin de sa santé
- Pour bénéficier de conseils et d'aides spécifiques
- Pour faire face à moins d'autonomie...

Suivez le guide !