

# La gazette des seniors



**BINIC-ÉTABLES**  
— SUR MER —  
— CCAS —

[WWW.BINIC-ETABLES-SUR-MER.FR](http://WWW.BINIC-ETABLES-SUR-MER.FR)

Le **CCAS de Binic-Etables-sur-Mer** et l'association **SIEL BLEU** proposent des séances d'Activité Physique Adaptée, l'objectif étant le maintien et l'amélioration des capacités physiques des personnes âgées ou en situation de fragilité. Le CCAS est la structure organisatrice de cette activité, en procédant aux inscriptions et à l'encaissement des inscriptions, SIEL BLEU se charge de l'encadrement sportif de l'activité.

### Montant de l'inscription pour les 40 séances de la saison 2023/2024 :



**BINICAIIS ET TAGARINS : 125 €**



**EXTÉRIEURS : 155 €**

**Début des séances :** Lundi 4 septembre 2023

**Fin des séances :** mercredi 28 août 2024

- 1- Lundi 10h45-11h45 : salle de danse de **Ker Ruellan** à Etables-sur-Mer (séance « cardio en musique »)
- 2- Lundi 14h-15h : **salle DOJO** Ruellan à Etables-sur-Mer (séance d'activité physique adaptée)
- 3- Lundi 15h-16h : **salle DOJO** à Etables-sur-Mer (séance d'activité physique adaptée)
- 4- Mercredi 9h30-10h30 : petite salle de la **vigie** à Binic (séance d'activité physique adaptée)

Il est possible pour les participants de cumuler une séance d'activité physique adaptée par semaine et la séance de cardio en musique, moyennant deux cotisations. Vous bénéficierez d'une séance d'essai si vous le souhaitez.

### Documents à fournir :

- Un certificat médical
- Un justificatif de domicile
- Le bulletin d'inscription ci-dessous complété

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Civilité : Madame

Monsieur

Nom : ..... Prénom :

..... Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / 19\_\_

Adresse .....

Code postal : ..... Ville .....

Téléphone : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Mail :

.....@.....

Inscriptions au cours **NUMÉRO(S) :** .....

- 1- Lundi 10h45-11h45 :** salle de danse de **Ker Ruellan** à Etables-sur-Mer (séance « cardio en musique »)
- 2-Lundi 14h-15h :** salle **DOJO** à Etables-sur-Mer (séance d'activité physique adaptée)
- 3- Lundi 15h-16h :** salle **DOJO** à Etables-sur-Mer (séance d'activité physique adaptée)
- 4- Mercredi 9h30-10h30 :** petite salle de la **vigie** à Binic (séance d'activité physique adaptée)

Montant : ..... € (Payable en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor public)

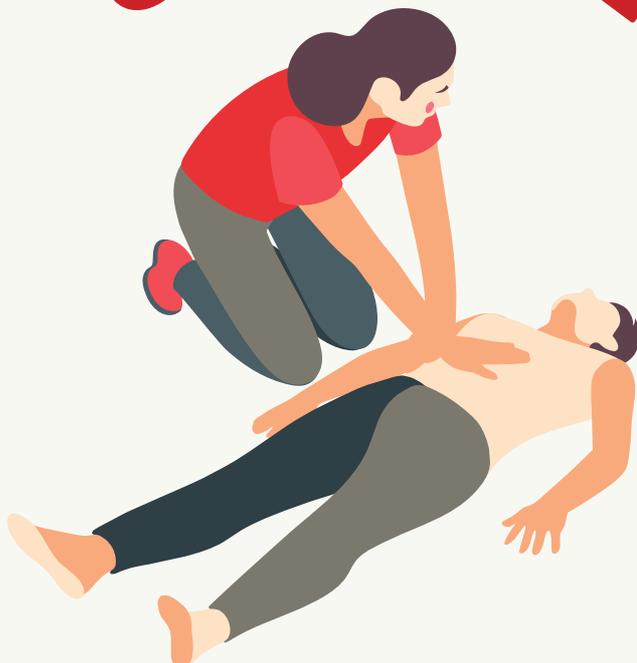
Je donne mon autorisation quant au droit à l'image OUI NON

Fait à Binic-Etables-sur-Mer, le ...../...../.....

Signature



# SAUVEZ



# DES VIES

**VENEZ VOUS FORMER AUX PREMIERS  
SECOURS (PSC1)**

**SAMEDI 9 SEPTEMBRE  
VENDREDI 17 NOVEMBRE**

30€/ personne

Ouvert à tous à partir de 10 ans (sous autorisation parentale)

Informations et Inscription obligatoire auprès du  
CCAS 02.96.70.64.18 ou [ccas@besurmer.fr](mailto:ccas@besurmer.fr)



## PLAISIR, SECURITE, SERENITE AU VOLANT

Par un intervenant spécialisé de  
l'association Brain Up



Le MARDI 5 SEPTEMBRE  
de 14h00 à 16h00

*A destination des 60 ans et plus*

Conférence suivie de 3 ateliers gratuits les 12, 19 et  
26 septembre.

### CONFÉRENCE GRATUITE



BINIC-ETABLES-SUR-MER  
Salle du Parc  
Mairie de Binic-Etables-Sur-Mer



Inscription et renseignements  
auprès du CIAS :  
02 96 58 57 06  
[preventionsante.cias@sbaa.fr](mailto:preventionsante.cias@sbaa.fr)

# "BABY, YOU CAN DRIVE MY CAR\*"

"CHÉRI, TU PEUX CONDUIRE MA VOITURE"

Disaient

THE  
BEATLES

Et vous?



La conférence portera sur : " Les clés d'une conduite efficace au volant".  
Elle est ouverte à tous.

Le contenu de ces ateliers est :

- Comprendre les enjeux de l'avancée en âge sur la conduite automobile
- Comprendre les capacités physiques et mentales sollicitées en situation de conduite
- Connaître les conseils et solutions pour entretenir ses capacités et garder sa pleine autonomie.

Ces ateliers pourront accueillir entre 8 et 15 personnes maximum.



BINIC-ETABLES-SUR-MER

Salle du Parc  
Mairie de Binic-Etables-Sur-Mer



Inscription et renseignements

auprès du CIAS :  
02 96 58 57 06  
preventionsante.cias@sbaa.fr



# Atelier Cuisine

Pour un mois de septembre Végétal !

**Jeudi 14 septembre**

14h - 16h30

Réservé aux + de 60 ans  
**GRATUIT**

## Programme

- Cuisine avec un chef
- Échanges avec une diététicienne
- Dégustation conviviale !

### RENDEZ-VOUS À :

La Résidence autonomie de l'IC  
8 avenue du Général de Gaulle  
22520 Binic-Etables-Sur-Mer

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

CCAS - Mme Peuchant  
02.96.70.64.18  
ccas@besurmer.fr

## ATELIER CUISINE

L'alimentation comme vecteur de lien social et de bonne santé

### Atelier de prévention pour les plus de 60 ans

Dans le cadre de la programmation soutenue par la Conférence des financeurs des Côtes d'Armor, Les Insatiables, association luttant contre les inégalités face à l'alimentation, propose un atelier de cuisine pour mettre en valeur les végétaux de la saison, à destination des plus de 60 ans.



### Au programme

Le 14 Septembre 2023 de 14h à 16h30, l'association Les Insatiables propose aux habitants de plus de 60 ans un atelier de cuisine pour réaliser des recettes goûteuses, saines et de saison sur la thématique du végétal !

Guidé par une cheffe et une diététicienne, le groupe passera à l'action et profitera des conseils avisés des professionnelles le temps d'un moment convivial.

L'objectif de cet atelier ? Renforcer les connaissances sur l'alimentation, profiter d'astuces pour une alimentation de saison, découvrir de nouvelles saveurs culinaires, et rencontrer d'autres habitants du territoire autour du manger-mieux.

#### Inscriptions :

Les Insatiables invitent les intéressés de plus de 60 ans à s'inscrire par email à [ccas@besurmer.fr](mailto:ccas@besurmer.fr) ou par téléphone au 02.96.70.64.18. L'atelier aura lieu à la Résidence autonomie de l'lc - 8 avenue du Général de Gaulle - Binic - 22520 Binic-Etables-Sur-Mer.

Cet atelier est gratuit grâce à la mobilisation de la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor ainsi qu'à l'implication des acteurs locaux, le CCAS de Binic et Les Insatiables.

#### LES INSATIABLES

**Cet événement est organisé dans le cadre de la programmation Les Insatiables des Côtes d'Armor, qui organisent de nombreuses animations culinaires pour tous les seniors, et qui se poursuit jusqu'en Décembre 2023 dans tout le département.**

Rachel Sannier – Cheffe de Projet Les Insatiables Nord-Ouest  
[bretagne@lesinsatiables.org](mailto:bretagne@lesinsatiables.org) – 06 75 66 45 30



# LOUIS prend

## Vendredi 29 septembre de 19h à 20h - Salle du Parc Mairie Principale

"Du chemin, Louis en a parcouru depuis ce jour de février 2015, à Varsovie. L'étudiant qui discute dans un café avec des amis est alors terrassé par un AVC. S'il faut toute une vie à certains patients pour réapprendre le moindre geste, en huit ans, Louis a décroché un prestigieux concours et anime des conférences aux quatre coins de l'Europe, notamment au sein de l'Organisation des Nations Unies (ONU), et a bouclé un tour du Lac Léman à vélo, avec sa compagne Elise, elle aussi victime d'un AVC. Louis carbure aux défis ! Le dernier en date ? Un "seul en scène", dont la tournée commence le samedi 4 mars 2023 à 14h au café-théâtre Le Complexe, à Lyon. Un rêve dont la petite graine s'est plantée en séance d'orthophonie quelques années plus tôt. « Vous devriez faire du théâtre, ça vous aiderait à soigner votre aphasie ». Car, oui, détail et non des moindres, Louis présente des troubles de la parole depuis son accident, en plus d'une hémiplégie au côté droit. D'un tempérament timide mais fonceur, le jeune homme aujourd'hui âgé de 31 ans garde l'idée dans un coin de sa tête.

### Le théâtre pour soigner l'aphasie

C'est une proposition envoyée récemment par un studio de production sur LinkedIn qui réactive ce souvenir enfoui. Des conférences, Louis en compte quelques-unes, avec des blagues qui semblent séduire son public. Rendez-vous est pris avec un professeur de théâtre, à Lyon. Louis s'exerce durant une bonne partie de l'année 2022 à l'improvisation et commence l'écriture de son « seul en scène ». Verdict, bientôt, à Lyon. Louis va dérouler son spectacle, à mi-chemin entre conférence et stand-up, bien qu'on « en soit encore loin », prévient celui qui ne se considère pas comme un humoriste. Le terreau de son one-man-show ? Son histoire, sa reconstruction, ses challenges sportifs, sa rencontre avec Elise et ses quelques gaffes en lien avec son handicap. Car, si l'humour n'est pas central, il se loge toujours quelque part. Des anecdotes embarrassantes et cocasses, Louis en a d'ailleurs à revendre. Comme lors de ce stage au Parlement européen, durant lequel il parvient difficilement à vouvoyer ses collègues députés et mélange le pronom « vous » avec un verbe conjugué à la deuxième personne du singulier. « Ça donnait de drôles de phrases comme 'Vous patientes', étouffe-t-il dans un rire.



### « Le public, meilleur orthophoniste qui soit »

S'il conçoit que le théâtre l'a effectivement aidé à lisser ses troubles du langage, notamment lors des répétitions, sa langue fourche encore parfois mais de manière quasi imperceptible. « Vous allez me voir bégayer, ne pas trouver mes mots... », prévient-il, espérant tout de même recevoir un bel encouragement du public. « C'est le meilleur orthophoniste qui soit », assure-t-il. Les premiers retours, suite à des représentations en milieu hospitalier en région Auvergne-Rhône-Alpes, sont positifs et lui donnent confiance pour la suite. La suite, Louis l'écrit à 100 à l'heure, puisqu'en plus des conférences humoristiques, de son travail à plein temps au ministère des Solidarités, de l'autonomie et des personnes handicapées, ce challengeur invétéré s'est fixé un nouveau cap, s'essayer à la nage en eau libre dans un lac de haute-montagne. Mais un tout autre défi l'attend : celui de devenir papa, d'ici quelques mois.

© Louis Gustin

Partager sur : [LinkedIn](#) [Twitter](#) [Facebook](#) / "Tous droits de reproduction et de représentation réservés. © Handicap.fr. Cet article a été rédigé par Clotilde Costil, journaliste Handicap.fr"

## Placement libre

# CABARET

## GOURMAND



ROSABELLE SELAVY - SASKYA VON FOTZEN - THE FLYING WILLY  
STEN DE KOSTER ET MISS ANNE THROPY

20 & 21 OCTOBRE - 11H30

SALLE DE L'ESTRAN

Le CCAS invite les habitants âgés de 70 ans et plus au Cabaret Gourmand organisé en leur honneur.

Repas-spectacle gratuit pour les habitants de la commune - 28,40€ pour les accompagnants de moins de 70 ans ou extérieurs (un seul accompagnant admis)

Inscription obligatoire au 02.96.70.64.18 ou [ccas@besurmer.fr](mailto:ccas@besurmer.fr)

**BINIC-ÉTABLES**  
— SUR MER —  
— CCAS —

# CABARET

## GOURMAND DES AÎNÉS

**Vendredi 20 ou samedi 21 octobre  
à partir de 11h30 à l'Estran (Binic)**

Cette année à nouveau, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de la commune de Binic-Étables sur Mer offre aux habitants de la commune de 70 ans et plus deux spectacles de cabaret. Vous pouvez être accompagné par la personne de votre choix (moins de 70 ans et/ou hors commune) contre une participation de 28.40€

Rendez-vous à partir de 11h30 pour l'accueil et l'installation à table.

Le service sera assuré par la brigade Walle. Le menu est gardé secret mais il s'adapte aux demandes végétariennes. Veuillez le préciser lors de votre inscription.



**Surprises et dégustations seront au rendez-vous dans l'univers des années folles !**

**Les inscriptions sont obligatoires auprès des accueils des mairies ou du CCAS par téléphone au 02 96 70 64 18 ou par email : [ccas@besurmer.fr](mailto:ccas@besurmer.fr)**



# CABARET

LA VIE EN ROSE



ROSABELLE SELAVY - SASKYA VON FOTZEN - THE FLYING WILLY  
STEN DE KOSTER ET MISS ANNE THROPY

20 & 21 OCTOBRE - 19H

SALLE DE L'ESTRAN

A partir de 16 ans

Buvette dès 19h, fermeture des portes à 20h pour le début du spectacle  
Tarif : 18€ - les bénéfices seront reversés à l'association Symbiose (première maison de soins de support oncologique dédiée aux femmes en Bretagne)

Tickets sur [billetweb.fr](http://billetweb.fr) et au guichet de l'Estran sous réserve de places disponibles.



BINIC-ÉTABLES  
— SUR MER —  
— CCAS —



# CABARET

## *La vie en rose*

Après une tournée retentissante en Bretagne en 2013, Miss Anne Thropy revient avec un nouveau spectacle qui vous fera voyager à l'âge d'or du cabaret. Ayant vaincu le cancer, l'effeuilleuse d'origine parisienne a vraiment à cœur de redonner espoir et courage à toutes les personnes traversant cette épreuve, en les aidant à se reconnecter à leur corps pendant et après la maladie. Derrière les plumes et les paillettes, ce spectacle met au premier plan le corps en mouvement, sa sensualité et sa beauté au-delà des normes et des circonstances. Entourée de ses collègues, elle a créé ce spectacle comme un hymne à la joie, à la vie et à l'amour, en mêlant danse, chant, arts du cirque et effeuillage.

Parmi les artistes, le public retrouvera :

- The Flying Willy. Gentleman à la moustache, ce danseur hors-pair et chanteur charmant sera le Monsieur Loyal du spectacle. Il vous guidera à travers ce voyage dans le temps, et vous réserve quelques surprises !
- Rosabelle Sélavy. Américaine d'origine, Rosabelle est formée aux arts du cirque et débute sa carrière artistique à New York en 2009. Son cœur l'emmène à Paris où elle développe son art, un savant mélange d'effeuillage burlesque, de trapèze et de contorsion. Attendez-vous à une performance renversante !
- Saskya Von Fotzen. Artiste burlesque et drag queen, Saskya évolue dans un univers à mi-chemin entre les cabarets parisiens et le Berlin de la République de Weimar. Grandiloquence, élégance et surtout beaucoup d'humour sont les atouts qu'elle mettra en avant pour vous faire chavirer.
- Sten De Koster. Figure incontournable de la scène Flow Arts (arts du mouvement) belge, Sten manie le feu avec une grâce déconcertante. Sa dextérité et son charme indéniable feront clairement monter la température dans la salle !
- Miss Anne Thropy : Surnommée "le plus beau sourire de la planète", elle est l'atout glamour du spectacle. Comme Mistinguett, elle a vu de nombreux pays, mais pourtant, elle quitte Paris en 2012 pour s'installer en Belgique, où elle est artiste résidente de plusieurs établissements de renom. Elle dévoilera ses charmes physiques et vocaux dans un tourbillon de plumes et de strass - roses, bien sûr !



La compagnie Folial présente

# "Madame Reinette"

Mise en scène: C. Ain; Comédiens: A.Bérengrier;  
C.Roucher, R. Kernévez; Musique: C.Roucher & E. Le Bras;  
Adaptation d'un texte de M. Prigent.

**23 Octobre 2023**

**14h30**

**C. BINIC-ETABLES-SUR-MER**

Salle de L'Estran

## PIECE DE THEATRE CONFERENCE

Toutes les informations utiles pour  
préserver votre santé à la retraite !

**Pot de convivialité offert**

**ENTREE GRATUITE**

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Renseignements au 02.96.62.22.00 (solihha)  
, ou auprès de votre mairie.

BINIC-ETABLES  
SUR MER  
CCAS

SAINT  
BRIEUC  
ARMOR  
AGGLOMERATION  
La terre, la mer, l'avenir en commun



Côtes d'Armor  
le Département





« **Madame Reinette** » (durée: 1h) est une comédie sentimentale et humoristique s'adressant aux seniors vivant en autonomie à domicile. Tout en divertissant le public, la pièce traite du sujet des chutes et des champs de prévention possible : dynamisation psychologique et physique, importance des liens sociaux et des sentiments amoureux, respect de soi-même, réaménagement du domicile. La prévention des chutes est une thématique transversale, ce sujet permet d'aborder différents facteurs de la prévention de la perte d'autonomie : lien social, alimentation, activité physique, environnement sécurisé, pratique, confortable mais également qui respecte notre âge et notre identité, ...



A l'issue de la représentation, Lucie Gardel, responsable du Pôle Maintien à Domicile de SOLIHA BRETAGNE interviendra pour échanger avec le public sur les thématiques abordées durant la pièce de théâtre et aborder concrètement les question du domicile et des solutions existantes.



**Un pot de convivialité** sera offert afin de poursuivre les échanges et la découverte du programme de prévention mis en place, autour d'un forum.

**Un forum** où se mêleront acteurs du maintien à domicile et actions de prévention sur le territoire

**Atelier GRATUIT** car financé par les Caisses de retraite et le département afin de préserver un maximum votre capital santé



Acteur de l'économie sociale et solidaire; **SOLIHA** est le premier mouvement associatif du secteur de l'amélioration de l'habitat. En Côtes d'Armor, SOLIHA est présent depuis 60 ans et a souhaité s'engager dans des démarches de prévention collectives afin de prévenir les risques de chutes, anticiper les aménagements du logement, accompagner les retraités à acquérir les comportements du Bien vieillir, créer du lien social et lutter contre l'isolement...

**23 octobre 14h30 à l'Estran de Binic**  
**Placement libre**

# LA COMMUNE, GAGNANTE D'UN APPEL À PROJET !



" Les gens qui voient de travers pensent que les bancs verts  
Qu'on voit sur les trottoirs  
Sont faits pour les impotents ou les ventripotents  
Mais c'est une absurdité car à la vérité, ils sont là c'est notoire  
Pour accueillir quelque temps les amours débutants"

**Vous aurez reconnu ces paroles de la chanson de Georges Brassens  
"Les amoureux des bancs publics" (1953)**



La commune de Binic-Etables sur Mer est lauréate de l'appel à projet "Des environnements bâtis plus adaptés à l'avancée en âge". **Le but?** Assurer la bienveillance des espaces publics en faveur de l'avancée en âge. Pour cela, le CCAS démarre le recensement des bancs existants sur les chemins fléchés suivants :

**Du centre de Binic**

**Du centre d'Etables-sur-Mer**



Les points d'intérêts : lieux culturels, résidences autonomie, lieux de soins, lieux de repos, commerces, etc.



Les bancs seront adaptés aux personnes à mobilité difficile et âgées.

Une fois ce travail fait, les habitants intéressés seront invités à donner leur avis lors d'une balade organisée par le CCAS.

**L'idée?** Parcourir les chemins balisés et vérifier la faisabilité du projet, améliorer l'existant, cocréer un parcours adapté à tous.

**Intéressés?** Inscrivez-vous auprès du CCAS pour connaître la suite du projet. Vous serez recontactés pour participer aux ateliers à venir.

**Vous aussi vous avez de beaux souvenirs sur ces bancs? Et s'il y en avait de nouveaux?**

# LA RECETTE DE SAISON : TERRINE DE LÉGUMES FAÇON CLAFOUTIS

Une recette de Charlène Goindin, diététicienne.

## INGREDIENTS (Pour 6-8 personnes)

2 courgettes  
2 tomates  
Environ 20 olives noires  
4 œufs  
40g de parmesan râpé  
200g de fromage blanc  
Basilic  
Sel & poivre



## MISE EN ŒUVRE

Préchauffez le four à 180°C.

Découpez les courgettes en rondelles très fines.

Coupez les tomates en tranches.

Fouettez les œufs, le parmesan, le fromage frais et la crème.

Ajoutez les olives dénoyautées coupées en 2 et la ciboulette ou le persil.

Assaisonnez.

Chemisez le fond d'une terrine avec du papier sulfurisé.

Déposez la moitié des lamelles de courgettes, la moitié des tomates et recouvrez avec la moitié de l'appareil.

Répétez l'opération et terminez par le reste des tomates.

Enfouez pour 30min environ.

Servez chaud ou, une fois refroidie placez la terrine au réfrigérateur.

## DÉGUSTEZ !

# POUR BIEN VIEILLIR EN BRETAGNE

Un site pour connaître les actions de prévention gratuites destinées aux Bretons de 60 ans et plus.



## L'offre

Le site **Pour bien vieillir en Bretagne** vous permet d'identifier les actions de prévention proposées gratuitement à proximité de chez vous, et de vous inscrire.

Au programme des nouvelles rencontres, des apports de connaissances, de la pratique, le tout dans la bonne humeur afin d'acquérir de bons réflexes pour entretenir votre santé et améliorer votre bien-être.

## Pour qui ?

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez échanger dans un cadre convivial avec vos pairs et des experts sur une thématique qui vous intéresse (alimentation, sommeil, numérique, ...) ?

Alors rendez-vous sur :

<https://www.pourbienvieillirbretagne.fr>

Pour trouver une activité près de chez vous, il suffit de renseigner dans le moteur de recherche sur la page d'accueil ou sur la page agenda votre commune d'habitation.

## L'association Pour bien vieillir Bretagne

est une association réunissant plusieurs régimes de retraite bretons qui s'engagent ensemble pour le « bien-vieillir » : la Carsat Bretagne, la Mutualité Sociale Agricole, l'Agirc-Arrco, la CNRACL, l'Ircantec, la Camieg et l'Enim.

# Agenda

Les évènements du CCAS à venir :

## SEPTEMBRE

### Lundi 4

REPRISE DES COURS SIEL BLEU

Salle de Ker Ruellan



### Mardi 5

RÉUNION PUBLIQUE

Plaisir, sécurité et sérénité au volant-

**SUIVIE D'ATELIERS** les 12-19-26 septembre

Gratuit

14h à 16h - Salle du Parc, Mairie principale

### Samedi 9

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

- Ouvert à tous à partir de 10 ans (sous autorisation parentale), 30€/ personne
- Informations et inscription obligatoire auprès du CCAS

9h à 17h Salle du Parc Mairie principale

### Jeudi 14

ATELIER CUISINE - Gratuit

14h à 16h30 Résidence autonomie de l'lc



### Vendredi 29

CONFÉRENCE : "Bienvenue en aphasie"- Gratuit

19h-20h Salle du Parc Mairie principale

## OCTOBRE

### Vendredi 20 et samedi 21

CABARET GOURMAND - Gratuit (sous conditions)

11h30-16h Salle de l'Estran- Binic



### Vendredi 20 et samedi 21

SPECTACLE CABARET "La vie en rose" 18€

19h- Salle de l'Estran- Binic

### Lundi 23

THEATRE - Comédie - Gratuit

14h30- Salle de l'Estran- Binic

## NOVEMBRE

### Jeudi 9

FORUM SANTÉ - Gratuit (Informations à venir)

Journée- Centre des congrès- Saint Quay Portrieux

### Vendredi 17

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS

9h à 17h Salle du Parc Mairie principale



## Coordonnées

 Lucie PEUCHANT

 02 96 70 64 18

 ccas@bessurmer.fr

 Sur RDV - 1 Place Jean Heurtel

22 680 Binic-Etables sur Mer **18**



# La gazette: inscrivez-vous !

Vous êtes plus de 380 inscrits à la gazette des seniors !

Si vous connaissez des personnes intéressées, n'hésitez pas à leur transmettre le formulaire ci-dessous ou à venir le récupérer en mairies.

Madame, Monsieur,

La municipalité souhaite informer au mieux les citoyens seniors sur les actions communales qui leur sont plus particulièrement destinées.

Aussi, nous vous proposons de remplir le questionnaire ci-dessous dans le but de vous inscrire dans un fichier et pouvoir ainsi vous faire parvenir par courrier postal et/ou par email les informations officielles de la mairie.

Vos données seront soumises aux règles RGPD et donc non diffusées en dehors des services cités ci-dessous.

Paul Chauvin  
Maire de Binic - Étables-sur-Mer

Prénom : ..... Nom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Adresse email : .....

Date et signature pour accord selon la conformité RGPD (voir ci-dessous)

**Conformité RGPD :** Les informations recueillies sur ce formulaire seront enregistrées dans un fichier informatisé par la mairie de Binic -Étables-sur-Mer pour pouvoir vous faire parvenir au plus vite les informations officielles vous concernant.

La base légale du traitement est l'intérêt public. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : la mairie de Binic - Étables-sur-Mer, le CCAS, le CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale) de Saint-Brieuc Armor Agglomération et l'Espace France Services de Binic - Étables-sur-Mer. Les données sont conservées pendant la durée du mandat de l'équipe municipale. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation du traitement de vos données. Consultez le site [cnil.fr](http://cnil.fr) pour plus d'informations sur vos droits. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter la mairie au 02 96 70 64 18 ou par mail à [mairie@besurmer.fr](mailto:mairie@besurmer.fr)

Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.