

# La gazette des seniors



**BINIC-ETABLES**  
— SUR MER —  
— CCAS —

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

# 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.

# COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

## Les mutuelles du contrat groupe communal



### Principe

Proposer des tarifs préférentiels dans le cadre d'un contrat de groupe pour une complémentaire santé, tout en choisissant librement les niveaux de remboursements et l'organisme.

### Conditions

- Habiter la commune de Binic-Étables sur mer
- Toute personne n'entrant pas dans le cadre des obligations de l'Accord National Interprofessionnel (qui impose aux entreprises de mettre en place un contrat de complémentaire santé à destination des salariés).

Contact partenaire (les rendez-vous ont lieu en Mairie)

- M.B.A mutuelle : Karine LE MAREC  
06 31 16 77 56 - [karine.lemarec@mbamutuelle.com](mailto:karine.lemarec@mbamutuelle.com)

- Mutuelle Familiale : Nadia LE BERRE  
06 72 45 90 44 - [nleberre@mutuelle-familiale.fr](mailto:nleberre@mutuelle-familiale.fr)



# SORTIR

## à Binic-Étables sur mer!



Dernière-née d'un fructueux partenariat entre le pôle culture et le CCAS, la carte Sortir à Binic-Étables sur Mer offre -50% sur les tarifs pleins de tous les équipements culturels de la commune : bibliothèque (ainsi qu'à l'ensemble du réseau des Médiathèques de la Baie), salle de l'Estran et cinéma Le Korrigan. Cette carte est réservée aux Binicais et Tagarins et soumise à conditions de ressources. Avec cette action, la ville espère faire découvrir l'offre culturelle de proximité parfois méconnue et, par les échanges entre les spectateurs et usagers, rompre l'isolement.



### **Des freins d'accès à la culture...**

Les aides et accompagnements mis en place par le CCAS sont nombreux. Toutefois, le CCAS a souhaité les renforcer afin que le budget ne soit pas un frein à l'accès aux équipements culturels de la commune pour certains de nos concitoyens.

### **... battus à plate couture par la carte Sortir !**

Malheur est réparé grâce à la carte Sortir à Binic-Étables sur Mer ! Celle-ci peut être dégainée à la bibliothèque, au centre culturel L'Estran, au cinéma Le Korrigan, mais aussi à la Galerie – où elle donne droit à des visites adaptées –. Ce passe agit comme un bouclier financier qui divise par deux le tarif le plus élevé (attention : non cumulable avec un tarif réduit éventuel).

Lucie Peuchant, responsable de l'action sociale, vante un dispositif qui « brise les barrières symboliques, culturelles et financières » de cet éventail culturel. Un passe culturel... et social, puisqu'il facilite la rencontre entre habitants et usagers qui ont les mêmes centres d'intérêt.



### **Conditions d'éligibilité**

Les conditions d'accès sont peu restrictives : habiter la commune et disposer d'un revenu équivalent ou inférieur au SMIC. Intéressé ?

Complétez le formulaire en cliquant ici ; <https://www.binic-etables-sur-mer.fr/carte-sortir-a-binic-etables-sur-mer/> ou retirez-le en version imprimée en mairie.



# SORTIR

## à Binic-Etables sur mer!



Centre culturel l'Estran  
Avenue du Général de Gaulle  
22520 Binic-Etables-sur-Mer

Plus d'infos : [estran@besurmer.fr](mailto:estran@besurmer.fr) ou 02 96 73 66 55



Bibliothèque Renée Guilloux  
8 rue du Général Leclerc  
22680 Binic-Etables-sur-Mer

02-96-70-79-04

[bibliotheque.municipale@besurmer.fr](mailto:bibliotheque.municipale@besurmer.fr)



CINEMA LE KORRIGAN

4 boulevard Legris 22680 Binic-Etables-sur-Mer  
[cinema.lekorrigan@besurmer.fr](mailto:cinema.lekorrigan@besurmer.fr) /  
[korriganparadiso16@gmail.com](mailto:korriganparadiso16@gmail.com)



Partenaire du CCAS pour les  
sorties dans les Côtes d'Armor:  
spectacles, concerts, festivals,  
sorties...

**Contactez le CCAS**



# VENDREDI 10 MAI

## Conférence : Louis-Frédéric Rouquette.



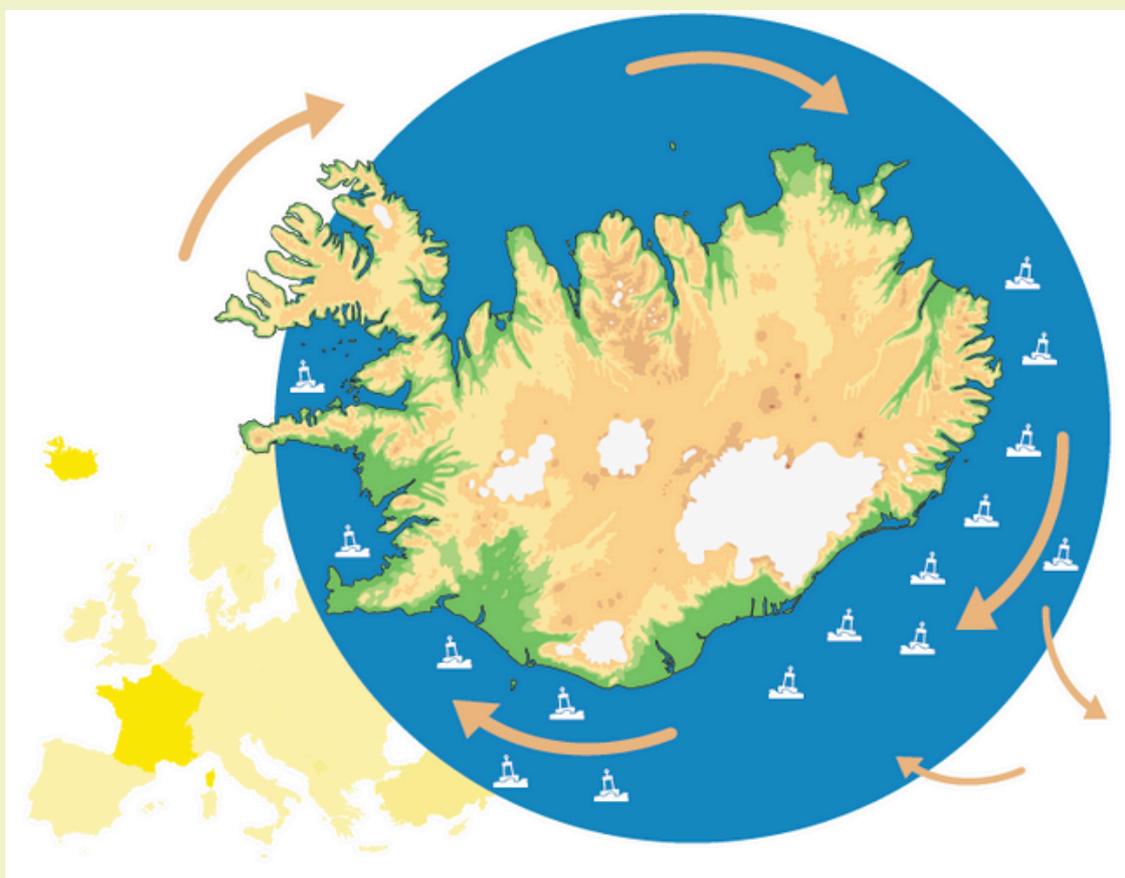
Par Martial Acquarone. Louis-Frédéric Rouquette traversa l'Islande à cheval en 1922, une aventure qu'il décrit dans son roman *L'île d'Enfer*. Martial Acquarone, photographe professionnel et guide animateur du patrimoine, part en 1982 sur ses traces. Une expédition périlleuse imagée, avec des témoignages d'Islandais ayant connu M. Rouquette. Conférence organisée par le Musée de Binic avec animations enfants et grand public.

**Centre culturel L'Estran,  
à 15h.**



# SAMEDI 11 MAI

## Conférence : Mémoire d'Islande et de Bretagne.



Proposé par le Musée de Binic, par Guy Prigent, avec la participation de Bob Le Lionnais. Les Bretons de la Côte Nord, Du Régir au Goëlo, fréquentent les côtes d'Islande depuis au moins le XVI<sup>e</sup> siècle pour la Grande Pêche. Ces deux communautés littorales ont une mémoire et une histoire commune à partager : pêche côtière, collecte des algues, pêcheries, élevage et culture du lin en font partie.

**Centre culturel L'Estran, à 11h.**



# SAMEDI 11 MAI

## Conférence : Les pêcheurs français.



Proposé par le Musée de Binic. Maria Oskarsdottir et son mari Halldor Arnason ont rassemblé des histoires sur la communication entre les marins français et les habitants en Islande pendant environ 25 ans. Maria travaille désormais sur les lieux d'échouage des bateaux et d'enterrement des marins.

**Centre culturel L'Estran, à 11h.**



# DIMANCHE 12 MAI

## Conférence : La société de secours et des oeuvres de mer



Par Michel Le Bolloch, vice-président de La Société de Secours et des Œuvres en Mer avec la participation de Bob Le Lionnais. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les voiliers partent pêcher la morue soit à Terre-Neuve ou à Islande. Les conditions de cette vie sont terribles : dureté du climat, naufrages, pertes de marins, blessures... Afin de tenter de «fournir une assistance matérielle et morale aux marins français et à leur famille», la Société des Œuvres de Mer est créée en 1894.

**Centre culturel  
L'Estran, à 15h.**

# Ma santé en question(s)



PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT

CONFÉRENCE

# CANCER COLORECTAL

14 MAI 2024



GRATUIT  
TOUT  
PUBLIC

18 h 30 - 20 h Espace Palante à Hillion



La terre, la mer, l'avenir en commun

[saintbrieuc-armor-agglo.fr](http://saintbrieuc-armor-agglo.fr)





# LA MALADIE D'ALZHEIMER : LES FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

Par un intervenant spécialisé de  
l'association Brain Up



Vendredi 17 mai 2024  
de 14h00 à 16h00

CONFERENCE GRATUITE



**BINIC-ETABLES-SUR-MER**  
Salle du Parc  
Mairie principale 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)





**CIAS**  
CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE  
SAINT-BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION

# PRÉVENTION SANTÉ PROGRAMME



**Inscription au CIAS SBAA:  
02.96.58.57.06**



### ANTENNE CENTRE

13 Avenue Pierre Mendès France  
22950 TREGUEUX  
02 96 58 57 00

### ANTENNE LITTORAL

22 rue Pasteur  
22680 BINIC ETABLES SUR MER  
02 96 58 57 04

### ANTENNE SUD

La Ville Neuve  
22800 SAINT-BRANDAN  
02 96 58 57 02

Le CIAS Saint-Brieuc  
Armor Agglomération  
met en œuvre un projet  
de prévention santé en  
direction des personnes  
de 60 ans et plus.  
Il est financé par la Conférence des  
Financeurs qui regroupe plusieurs  
contributeurs et par "Pour Bien Vieillir en  
Bretagne"

## Yffiniac



## BASKET SANTÉ

Ce programme a pour objectif de permettre aux personnes ayant des difficultés physiques ou des problématiques de bénéficier d'atelier basket santé permettant ainsi de retrouver des capacités physiques ou les maintenir, de muscler le corps, d'éviter les chutes et ainsi de rester en bonne santé à domicile.

Cycle de 12 Séances.

- **Jeudi 18 Avril à 10h, salle Bernard Hinault, complexe sportif Yffiniac**

## JOURNÉE MA CONDUITE EN TOUTE QUIÉTUDE

Cette journée permet de rajeunir ses connaissances sur le code de la route et toutes les facettes liées à la conduite. Le matin des ateliers de prévention seront menés (simulateur de conduite, prise de ronds-point, dépistages, parcours alcool...). L'après-midi une session code de la route, remplir un constat amiable, et une intervention sur la prise de médicament seront menées.

- **Mardi 28 Mai à 9h30, salle des fêtes Quintin**
- **Mardi 25 Juin à 9h30, la clé des arts Tregueux**

## Quintin Tregueux



## Binic

## Etables-sur-Mer



## CONFÉRENCE LA MALADIE D'ALZHEIMER, SES FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

Le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération et la commune de Binic-Etables-sur-Mer, vous propose d'assister à l'intervention « La maladie d'Alzheimer, ses facteurs de risque et de protection » : vous comprendrez la différence entre les oublis bénins et les oublis pathologiques.

- **Vendredi 17 Mai à 14h salle du Parc à la mairie principale de Binic-Etables-sur-Mer**

## Yffiniac



### INITIATION SPORT SANTÉ

Le CIAS, la mairie et les associations sportives de Yffiniac proposent plusieurs sessions d'activités physiques adaptées.

- **Jeudi 18 Avril ou Jeudi 16 Mai à 16h au Complexe Sportif Yffiniac, Taïso** (renforcer le système musculaire d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse d'apprendre à se relaxer )
- **Jeudi 30 Mai, marche avec le club des amis de la baie à 14h à Yffiniac**
- **Jeudi 13 Juin à 14h Complexe Sportif Yffiniac, Tennis de Table Adapté**

### MÉMOIRE

Le CIAS et la commune de Le Foeil souhaitent proposer des ateliers mémoire. (cet atelier n'est pas adapté pour les personnes ayant des troubles de la mémoire avérés, mais pour des personnes souhaitant travailler cette mémoire de manière ludique et préventive). 6 Séances.

- **Lundi 13 Mai à 14h, médiathèque Le Foeil**

### Le Foeil



## Plourhan



### CONFÉRENCE ALIMENTATION ET PLAISIR POUR LES SENIORS

Le CIAS, le CCAS de Plourhan organisent une conférence alimentation et plaisir afin de sensibiliser les seniors sur ce sujet et notamment casser les idées reçues.

- **Jeudi 6 Juin à 10h, salle des fêtes Plourhan**

### CONFÉRENCE "DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL"

Saint-Brieuc Armor Agglomération organise sa première conférence santé. Les sujets abordés seront larges -sensibilisation de la population, prévention et dépistage, prise en charge des patients, accompagnement des malades- avec l'intervention d'un panel d'experts

- **Mardi 14 mai 18h30-20h00 à l'Espace Palante, à Hillion.**

## Hillion





# SAUVEZ DES VIES



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

60€/ personne pour tous à partir de 10 ans  
(avec autorisation parentale)





# Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 7 Juin 2024 à 14h30

Salle du Parc - Mairie d'Étables, Binic-Étables sur Mer

## Présentation du projet « Estivales Sielbleusiennes » :

A travers plusieurs activités, l' Association Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins, vos capacités et vos envies durant tout l'été.

4 activités vous seront proposées :

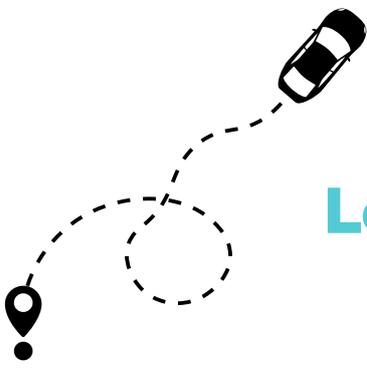
- Relaxation Posturale
- Gym Prévention Santé
- Activité cardio-respiratoire
- Marche avec bâtons

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

**Votre contact (Renseignements) :**

*Elsa MARTINS Resp. Départementale Siel Bleu 22*  
06 69 75 77 02 ou [elsa.martins@sielbleu.org](mailto:elsa.martins@sielbleu.org).





# CONNAISSEZ-VOUS

## Le service pour faciliter les mobilités des personnes âgées

**Vous avez plus de 75 ans** et vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer ? Le dispositif Sortir Plus de l'Agirc-Arrco propose des prestations d'accompagnement pour vos sorties, à pied ou en véhicule, et gère pour vous la prestation.

Service-Public.fr vous explique comment ça marche :

“Le service Sortir Plus proposé par la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco a pour objectif de favoriser la mobilité et le lien social. Il s'adresse aux personnes de 75 ans et plus **relevant du régime Agirc-Arrco** qui sont en situation de fragilité (isolement, âge, difficulté à se déplacer), **sans condition de ressources**.

Auparavant payant, au moyen de chèques CESU (chèque emploi service universel), ce dispositif d'accompagnement est depuis 2024 **entièrement pris en charge par la caisse de retraite**.

Faire ses courses, rendre visite à des amis ou à la famille, aller chez le coiffeur, au restaurant, faire une promenade, aller chez le médecin... Pour toutes ces sorties de la vie quotidienne, vous pouvez être accompagné par une personne de confiance.

### Comment bénéficier de « Sortir Plus » ?

Vous pouvez opter pour ce service à tout moment de l'année, en anticipant si possible une semaine à l'avance quand vous effectuez votre première demande.

Un numéro est mis à votre disposition pour contacter un conseiller, vérifier votre éligibilité et connaître le montant de l'aide : **0 971 090 971** (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, hors jours fériés). Un conseiller peut aussi vous rappeler.

Après ce premier appel, pour programmer vos sorties, il faudra appeler le téléconseiller au moins 2 jours à l'avance. Il prendra en compte la nature de votre demande (sortie véhiculée ou non, durée de la sortie, distance à parcourir...). Il se charge ensuite de trouver un accompagnateur au sein d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous. Vous pourrez demander à solliciter le même prestataire pour vos autres sorties, sous réserve qu'il soit disponible.

Vous pouvez également procéder à la démarche en ligne sur le site de l'Agirc-Arrco.

### Comment se déroule ce service ?

À l'heure convenue, la personne accompagnante vient vous chercher et vous accompagne à pied ou en voiture dans vos occupations. Selon les cas, elle peut soit vous attendre, soit rester à vos côtés. Elle vous raccompagne ensuite à votre domicile.

L'accompagnant est un salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport. **Vous n'avez rien à avancer ni à régler**. Les sorties sont intégralement prises en charge par votre caisse Agirc-Arrco **dans la limite d'un plafond fixé chaque année**. Le coût de la sortie est fixé en fonction de la durée et de la distance à parcourir.”



## ENQUÊTE !

### **Quelles sont vos attentes en matière de sécurité routière?**

**(environ 2 min)**

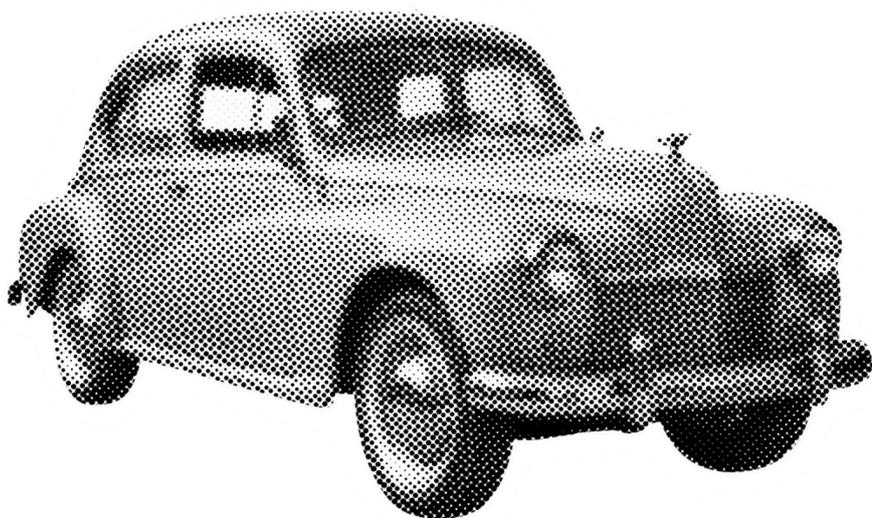
Le CIAS SBAA, et le CCAS de Binic Etables-sur-Mer souhaitent connaître vos envies relatives à l'élaboration d'une journée sécurité routière.

En effet, nous souhaitons être au plus proche de vos réalités et ainsi construire une action qui vous ressemble.

Merci de répondre à cette enquête qui nous aidera à concevoir cet évènement.

Cliquez [ICI](#)

Si vous préférez, contactez le CCAS et nous ferons le questionnaire ensemble par téléphone ou sur rendez-vous: 02 96 70 64 18, demandez Lucie Peuchant au CCAS.





# 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.