



La gazette des seniors

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

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



# TEMPS FORT

## LE MOBYDICK EST DE RETOUR SUR NOS ROUTES !

Certains d'entre vous l'ont peut-être aperçu sur les routes, le Mobydick est de retour !

Grâce aux bénévoles ayant répondu présent, le service peut reprendre et sera assuré les mardis en direction des commerces d'Etables-sur-Mer et les jeudis pour les commerces et marché de Binic (de 9h à 12h). Ce service est réservé aux 70 ans et plus et aux personnes à mobilité difficile.

Le dossier d'inscription est disponible sur le site de la ville et aux accueils des mairies. Celui-ci doit être complet et est obligatoire pour accéder au service.

Pour tous renseignements et inscriptions, contacter Lucie Peuchant, responsable CCAS au 02.96.70.64.18 et/ou par email [ccas@besurmer.fr](mailto:ccas@besurmer.fr)

## Merci aux bénévoles !



De gauche à droite :

Pierre Hérissard (4ème adjoint en charge des associations et du sport), Monique Six (bénévole), Lucie Peuchant (responsable CCAS), Jacky Strauss (bénévole), Célia Pelte (bénévole), Jacques Jahin (bénévole), Céline Oulma (bénévole absente sur la photo)



# AVIS JEUNES RETRAITÉS !

Ce moment, souvent attendu, peut amener à des questionnements, des interrogations. Pour vous accompagner au mieux dans cette transition, la commune de Binic-étables-sur-Mer et le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération, en collaboration avec l'association Brain Up et en partenariat avec "Pour Bien Vieillir Bretagne, vous proposent de participer à l'atelier « Bienvenue à la retraite » qui se déroulera :

**Les lundis 15 et 23 mai 2023**  
de 9h30 à 12h30 puis de 13h30 à 16h30

Salle des mariages de la Mairie, 1 Place Jean Heurtel, 22680 Binic-Etables-sur-Mer.

2 journées basées sur l'échange, la convivialité et le partage d'expérience ! Nous vous proposons de mieux appréhender cette nouvelle étape de vie, de trouver des pistes pour bien vivre votre retraite et préserver votre qualité de vie.

.Ces journées se composent de 4 parties :

- Echanges sur la retraite, votre retraite
- Prévention santé : prendre soin de soi
- Lien social et activités sur votre secteur
- Vers une mise en pratique : votre projet de vie

Vous pouvez venir accompagné(e) d'une personne si celle-ci est également retraitée.

Pour garder un esprit ludique et participatif, le nombre de places est limité.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles, nous vous remercions de **vous inscrire** auprès de l'association Brain Up : 09 72 52 27 01 (du lundi au vendredi, 10h-17h) ou [inscription@brainup.fr](mailto:inscription@brainup.fr) (préciser la référence de l'atelier : n°27412).



# Les ateliers Bienvenue à la retraite

RÉSERVÉ AUX  
RETRAITÉS DEPUIS  
MOINS DE 2 ANS

**GRATUIT**

**Lundis 15 et 22 mai 2023**

9h30-12h30 & 13h30-16h30

**BINIC-ÉTABLES-SUR-MER**

**Salle du Parc- Mairie Principale**

1 Place Jean Heurtel- 22 680 Binic-Etables sur  
Mer

**Inscription obligatoire pour les 2 journées**

auprès de Brain Up Association :

09 72 52 27 01 (du lundi au vendredi, 10h-17h)

ou [inscription@brainup.fr](mailto:inscription@brainup.fr)

(préciser la référence de l'atelier: n°27412)



BINIC-ÉTABLES  
— SUR MER —  
— CCAS —

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

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

**BRETAGNE**

SECURITE SOCIALE  
**l'Assurance  
Retraite**

**sa** santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

**ircantec**

La retraite complémentaire publique

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

**CNRACL**  
FONDS NATIONAL  
DE PREVENTION

Conférence  
des Financiers  
de la Prévention  
de la Perte d'Autonomie  
des Côtes d'Armor

# POUR BIEN VEILLIR 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 Bretagne** vous permet d'identifier 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.



# LA RECETTE DE SAISON



## Risotto aux asperges



4 PERSONNES



Préparation 40 min



1 botte d'asperges vertes ou violettes plutôt fines  
50 g de beurre + 1 noix de beurre  
1 oignon ou 2 échalottes au choix  
1 l de bouillon de légumes  
100 g de parmesan ou grana râpé fin  
300 g de riz pour risotto type Arborio  
15 cl de vin blanc  
sel, poivre au goût



Les aliments biologiques sont l'option la plus saine car ils ne contiennent pas de pesticides ni de conservateurs.

**ÉTAPE 1 :** Préparer les asperges en cassant le bas de l'asperge d'un coup sec (c'est la partie plus dure), les peler si nécessaire.

**ÉTAPE 2:** Couper en tronçons en réservant les pointes.

**ÉTAPE 3:** Faire fondre le beurre et y mettre à suer les échalotes ou l'oignon finement coupés.

**ÉTAPE 4:** Ajouter les asperges (sans les pointes) et faites cuire doucement pendant 5 minutes.

**ÉTAPE 5:** Ajouter le riz et remonter le feu.

**ÉTAPE 6:** Verser le vin blanc.

**ÉTAPE 7:** Verser le bouillon de légumes chaud (c'est important) en 3 fois que l'on ajoute à chaque fois qu'il est absorbé.

**ÉTAPE 8:** Le riz ne doit pas être croquant mais crémeux, ne pas trop saler, bouillon vin et fromage le feront.

**ÉTAPE 9 :** A mi-cuisson on ajoute les pointes d'asperges. Goûter pour vérifier la cuisson du riz et poivrer, puis verser le parmesan râpé fin et la noix de beurre et bien mélanger pour qu'ils fondent.

**ÉTAPE 10 :** Servir très chaud.

# Agenda

Les évènements du CCAS à venir :

## MAI

### Lundis 15 et 22

(9h30-12h30 et 13h30-16h30)

- Les ateliers **Bienvenue à la retraite** Gratuit- Informations P3

## JUIN

### Samedi 3 et dimanche 4

(journées au niveau de l'ESTRAN)

- **Week-end des transitions:** la commune de Binic-Etables sur Mer accueillera petits et grands pour un évènement festif autour de la transition écologique. Au programme : spectacles dès 3 ans, balades à vélo, observation des petites bêtes du littoral, escape game, expositions, conférences notamment sur la pollution lumineuse, repair'café... Et plein d'autres propositions !

Plusieurs structures tiendront également des stands sur le thème de l'éducation à l'environnement, devant la salle culturelle de l'Estran. Venez découvrir leurs actions et échanger avec les bénévoles !

Tout public. Nombre de places limitées pour certains ateliers, pensez à vous inscrire. Gratuit.

### Mercredi 7 juin

(10h30-12h Salle du Parc mairie

Principale)

**Présentation de l'été**

**« 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 Dans un programme convivial et sécurisé, les activités proposées vous permettront de maintenir/améliorer vos capacités physiques afin de rendre la vie quotidienne plus facile

4 activités vous seront proposées : **Relaxation posturale, gym prévention santé, activité cardio respiratoire, marche avec bâtons. ATELIERS GRATUITS**



### Vendredi 16 juin

(9h à 17h Salle des mariages Mairie de Binic)

- **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 Inscriptions obligatoire auprès du CCAS



## JUILLET

### Chaque semaine

Retrouvez les ATELIERS de Siel Bleu chaque semaine.

Sur inscription- Gratuit

## Coordonnées



Lucie PEUCHANT



02 96 70 64 18



ccas@bessurmer.fr



Sur RDV - 1 Place Jean Heurtel

22 680 Binic-Etables sur Mer



# ACTUALITÉS

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 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.