

# La gazette des seniors



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

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

# Maison des Services

## 10 Bd. Legris à Étables-sur-Mer

Ce lieu regroupe France services, une agence postale communale et le pôle de proximité de Saint-Brieuc Armor Agglomération.



France services, vous accompagne dans les démarches administratives en ligne de ses partenaires nationaux.



Vous y trouverez des ordinateurs en libre services et pourrez demander à numériser vos documents.

### Nos partenaires nationaux :



**Ouvert** du lundi au jeudi de 9h à 12h, de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h.

**Contact** : 02 96 73 73 91 ou [maisonfranceservices@besurmer.fr](mailto:maisonfranceservices@besurmer.fr)



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Maison des Services

## 10 Bd. Legris à Étables-sur-Mer

### Les permanences sur rendez-vous:

**Impôts | DGFIP** pour toutes questions relatives à vos impôts pour les particuliers

**Conciliateur** de justice sur rendez-vous

**Point Conseil Budget**, Conseils confidentiels, gratuits et personnalisés et réponses à toutes vos questions de budget, contact : 02 96 33 40 76 - [pcb@udaf22.fr](mailto:pcb@udaf22.fr)

**Défense du consommateur** par Familles rurales, contact : 06 59 17 83 16

**Ateliers numériques** par Familles Rurales, Cycle de 5 séances : 5 € et adhésion annuelle 27 €/ Contact : 06 98 93 00 75

**Jonathan Pierre Vivante**, Association de parents et frères et sœurs endeuillés, / Contact : 01 42 96 36 51 ou [jonathanpierresvivantes@orange.fr](mailto:jonathanpierresvivantes@orange.fr)

**Ouvert** du lundi au jeudi de 9h à 12h, de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h.

**Contact** : 02 96 73 73 91 ou [maisonfranceservices@besurmer.fr](mailto:maisonfranceservices@besurmer.fr)



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Maison des Services

## 10 Bd. Legris à Étables-sur-Mer

### Les permanences sur rendez-vous:

**Assistants sociaux du Département** Sur rendez-vous auprès de la Maison du département 02 96 60 80 60

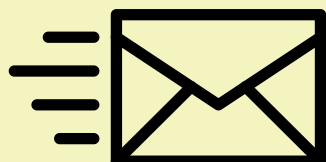
**Mission Locale**, Accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans dans les démarches d'insertion professionnelle et sociale, vers des formations, des conseils utiles au quotidien.../Contact : 02 96 68 15 68

**Le Pôle de proximité** est un des points d'entrée de Saint-Brieuc Agglomération. Vous y trouverez de l'information sur les différents services de Saint-Brieuc Armor Agglomération (piscines, haltes garderie, centre intercommunal d'action sociale, point TUB...)

Vous pouvez également prendre rendez-vous avec les services de la communauté d'agglomération qui organisent notamment des permanences « Emplois » et « Habitat »

Permanence les lundis et mardis de 9h à 12h et 13h30 à 17h

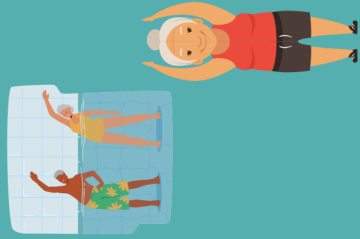
Contact : 02 96 73 74 52



**L'agence postale communale est ouverte  
tous les matins du lundi au vendredi**



## Quintin Binic Etables sur mer saint-Brieuc



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

St-Brieuc Armor Agglomération propose une activité physique adaptée. L'objectif de ce programme est de permettre aux personnes ayant des difficultés physiques ou des problématiques de santé de pratiquer une activité physique adaptée pour améliorer le tonus musculaire, travailler sur la souplesse... Un repérage de fragilité sera mené en amont pour définir le groupe.

- **Vendredi matin à Ophéa à Quintin**
- **Lundi après-midi à Aquabaie à St-Brieuc**
- **Vendredi midi à Goelys à Binic-Etables-sur-mer**
- **Mercredi matin, équilibre à la salle de sport de Aquabaie à St-Brieuc**

## NUMERIQUE

La mairie de St-Donan et l'ASEPT BRETAGNE proposent des ateliers numériques : Apprendre à se servir d'une tablette.

- **Mercredi 2 Octobre, conférence de présentation à 14h30, salle des fêtes de St-Donan**  
Inscription au 02.98.85.79.25

## Saint Donan



## Ploelec l'Hermitage



### NUTRITION

La mairie de Ploelec l'Hermitage et les insatiables proposent des ateliers nutrition et équilibre alimentaire pour les seniors.

- **Mardi 17 Septembre, conférence de présentation**  
Inscription au 02 96 64 22 00

## IER SECOURS, LES GESTES QUI SAUVENT

Le CIAS, le SDISS 22 et la mairie de Plourhan proposent une formation 1er secours pour aborder sereinement son quotidien et pour aider un proche en cas de besoin. Cette formation sera menée par un pompier.

**Jeu 3 Octobre de 9h à 17h, salle des fêtes de Plourhan**

## Plourhan



# PRÉVENTION SANTÉ PROGRAMME

## Inscription au CIAS SBAA 02.96.58.57.06



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"

## Quintin

### Saint Julien Tréveneuc



#### BALADE GOURMANDE

Le CIAS propose des balades gourmandes permettant à chacun de lier prévention, activité physique, plaisir, convivialité et alimentation. Plusieurs parcours (7-8, 4-5, 2 km) sur inscription

- **Mardi 24 Septembre à 14h, MJC à Quintin**
- **Mardi 1er Octobre 13h30, mairie de St-Julien**
- **Jeudi 10 Octobre 14h, place de la mairie de Tréveneuc**

#### Theatre FORUM (pendant la foire exposition)

Le CIAS, le CCAS et ORB organisent un theatre forum " mon assiette n'est pas à la retraite". Il aborde notamment des sujet comme l'activité physique et le plaisir de manger.

- **Jeudi 12 Septembre, parc des expositions, salle du grand Léjon à 14h30 à Saint-Briec**  
Inscription au 02.96.62.56.64.

## Langueux



#### LE SOMMEIL

Le CIAS propose une conférence «Le sommeil, le comprendre pour mieux le gérer» afin de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil. Cette conférence sera suivie de plusieurs ateliers.

- **Lundi 16 Septembre, à 14h30 salle du point virgule à Langueux**

#### CONFÉRENCE LES CLÉS POUR RESTER EN FORME

Le CCAS de Ploufragan et l'action sociale Agirc arcco proposent une conférence animée par le Dr Aude THEAUDIN, Médecin Directeur, pour vous permettre de mieux comprendre et prévenir les effets du vieillissement.

- **Mardi 15 Octobre à 14h, auditorium de l'espace Victor Hugo à Ploufragan**  
Inscription au 06.67.36.53.97 (privilégier le sms)

### Saint Julien Plaintel



#### DO IN THEMATIQUE

Le CIAS propose des séances collectives de Do-In (auto massage) sur les thématiques :

les troubles musculo-squelettique / les articulations - l'abdomen et la digestion - la fatigue / la vitalité - le sommeil - les voies respiratoires - la gestion du stress et des émotions.

Chaque séance est indépendante des autres. Une inscription est requise pour chaque séance avec une séance par mois.

- **Lundi 16 Septembre à 10h, salle du trait d'union à St-Julien,**
- **Lundi 23 Septembre à 15h30, salle des fêtes de Plaintel**

#### MÉMOIRE

Le CIAS propose des ateliers mémoire. cet atelier de 6 séances est adapté pour des personnes souhaitant travailler cette mémoire de manière ludique et préventive.

- **Lundi 30 septembre, centre social Mosaik à Pledran à 14h30**

#### Pledran



## La Meaugon



#### VIVRE SON DEUIL

Le CIAS, la mairie de La Meaugon et l'association JALMALV proposent une conférence sur le deuil et toutes ses facettes.

- **Jeudi 24 Octobre à 14h30 à la salle des roches plates à La Meaugon**

#### CINE DEBAT, LA PROMESSE DE L'AIDANT

Le CCAS de Ploufragan et Saint-Briec s'associent avec ~~Martine~~ et les partenaires pour évoquer la thématique des aidants. Quel est le rôle de l'aidant ? Comment prévenir l'épuisement ?

- **Mardi 8 Octobre à 14h, auditorium de l'espace Victor Hugo à Ploufragan**

#### Ploufragan



#### Tremuson



#### DO - IN

~~6 séances~~ **Des ateliers** Des ateliers physiques, améliorer la circulation sanguine, gérer le stress, diminuer la fatigue par des mouvements simples à reproduire soi-même.

- **Mardi 24 Septembre à 10h, salle Star'mor à Trémuson**



# De La Fourche à La Fourchette

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

## ATELIERS DE PRÉVENTION POUR LES PLUS DE 60 ANS

Dans le cadre de la programmation soutenue par le groupe agroalimentaire coopératif breton EUREDEN et la Conférence des financeurs des Côtes d'Armor, Les Insatiables, association luttant contre les inégalités face à l'alimentation, proposent un cycle de 2 ateliers à destination des plus de 60 ans.



### AU PROGRAMME

Les Mardis 8 et 15 Octobre 2024 de 14h à 16h30, Les Insatiables proposent aux habitants de plus de 60 ans une visite de producteur local et un atelier de cuisine pour découvrir des professionnels ainsi que des pratiques du territoire, pour réaliser des recettes goûteuses, saines et de saison, le tout pour appréhender l'alimentation durable !

Dans un premier temps, le groupe sera guidé par un exploitant. Ce dernier ouvrira les portes de son exploitation, confiera ses secrets et présentera ses pratiques et ses produits. Dans un deuxième temps, le groupe passera à l'action et profitera des conseils avisés d'une cheffe, d'une diététicienne et du et le conseiller culinaire d'Eureden foodservice, le temps d'un moment convivial.

L'objectif de cet atelier ? Renforcer les connaissances sur l'alimentation, profiter d'astuces pour allier alimentation de saison, équilibrée et durable, découvrir de nouveaux lieux d'approvisionnement, 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. Le rendez-vous se fera à la Résidence autonomie de l'ic – 8 avenue du Général de Gaulle – Binic – 22520 Binic-Etables-Sur-Mer. Du covoiturage sera proposé au départ de la résidence pour la visite du Mardi 8 Octobre.

Ces ateliers sont gratuits grâce à la mobilisation de la Conférence des Financeurs des Côtes d'Armor et d'EUREDEN foodservice ainsi qu'à l'implication des acteurs locaux, le CCAS de Binic-Etables sur mer 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 Avril 2025 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



## ATELIERS DE PRÉVENTION

# De la Fourche à la Fourchette

A L'OCCASION DE LA SEMAINE DU GOÛT !



## AU MENU

### Atelier 1 : Visite de producteur local

Mardi 8 Octobre 2024 de 14h à 16h

- Découverte d'une exploitation avec un producteur
- Informations complémentaires par une diététicienne

### Atelier 2 : Cuisiner local et de saison !

Mardi 15 Octobre 2024 de 14h à 16h30

- Cuisine des produits de l'exploitation visitée avec un chef et une diététicienne
- Dégustation conviviale



Réservé aux + de 60 ans  
**GRATUIT**

### ADRESSE

Résidence de l'ic  
8 avenue du Général de  
Gaulle Binic – 22520  
Binic-Etables-Sur-Mer

Covoiturage au départ du  
parking de la résidence  
pour l'atelier 1 (13h45)

**PLACES LIMITÉES !**

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES DEUX ATELIERS

AUPRÈS DU CCAS DE BINIC-ETABLES SUR MER : 02.96.70.64.18 OU À [CCAS@BESURMER.FR](mailto:CCAS@BESURMER.FR)

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

Côtes d'Armor  
le Département



BINIC-ETABLES  
SUR MER  
CCAS



Action soutenue par  
La Conférence des  
financeurs de la  
prévention de la perte  
d'autonomie des  
Côtes d'Armor et  
EUREDEN





# REPAS DANSANT

BINIÈTABLES  
SUR MER  
CCAS

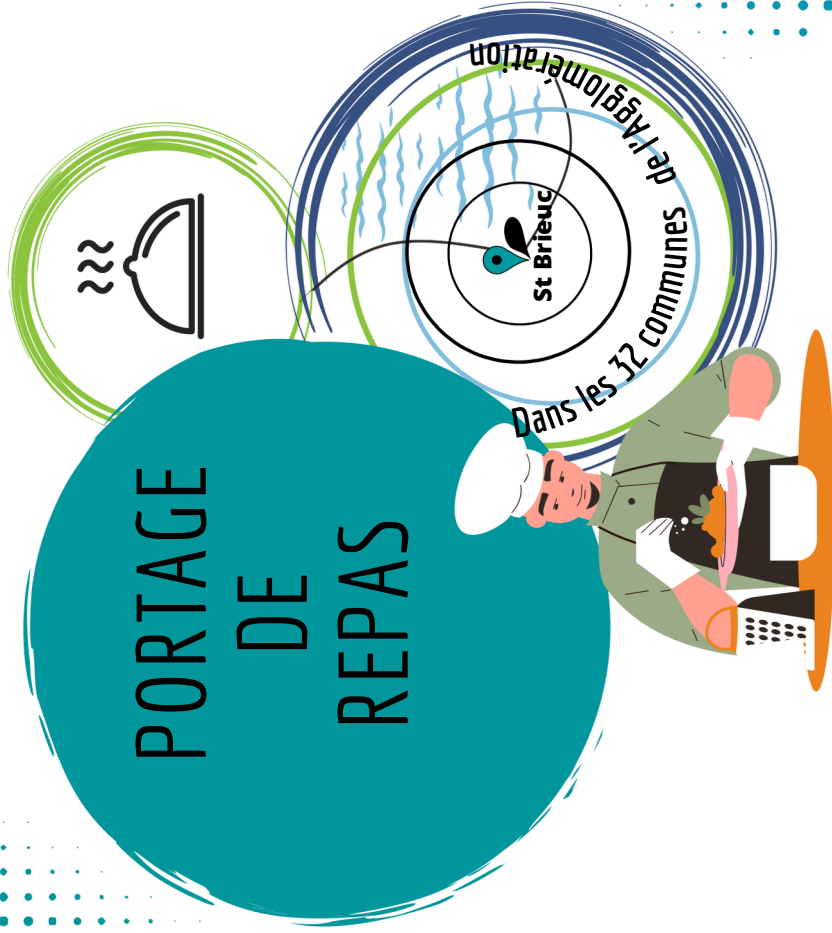


sam. 2  
& dim. 3  
novembre

11h45-16h30 - SALLE DES LOISIRS  
AVEC ANN-LAORA  
OFFERT PAR LE CCAS

Repas dansant offert/réservé aux habitants de 70 ans et plus.  
Participation de 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)

# PORTAGE DE REPAS



## AIDES AU FINANCEMENT

- ✓ nous vous informons sur les diverses aides
- ✓ 50 % crédit impôt du coût de la livraison
- ✓ un plan d'aide comprenant la livraison des repas à domicile (APA)

TARIF  
UNIQUE



**PORTAGE SUR TOUT LE TERRITOIRE**  
NOUS COUVRONS LES 32 COMMUNES DE  
L'AGGLOMÉRATION

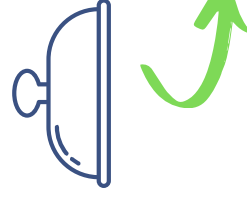


**REPAS CUISINÉS À CÔTÉ DE CHEZ VOUS**  
PAR DES PROFESSIONNELS DE LA  
RESTAURATION AVEC DES PRODUITS BIO  
ET BZH



**REPAS ÉQUILIBRÉS 7 JOURS/7**

NOUS LIVRONS ET ASSURONS UNE VEILLE



**REPAS SPÉCIFIQUES**

NOUS NOUS ADAPTONS À VOS RÉGIMES  
LE CIAS C'EST AUSSI UN SERVICE D'AIDE ET DE SOINS À  
DOMICILE, PETIT BRICOLAGE, TÉLÉALARME ...

*Notre Service Public du repas à domicile*

CIAS - 13 avenue Pierre Mendès France à Trégueux



**02 96 77 62 14**

[portage.cias@sbaa.fr](mailto:portage.cias@sbaa.fr)



**02 96 77 62 14**

[portage.cias@sbaa.fr](mailto:portage.cias@sbaa.fr)



# Jeudi 5 décembre à la salle des loisirs

à partir de 9h45

Dans le dernier magazine, nous vous demandions de répondre à une enquête concernant vos besoins et attentes en matière de sécurité routière. Grâce à vos retours, les partenaires ont pu élaborer un programme sur une journée.

Si vous aussi vous vous dites « je ne sais jamais comment prendre cette intersection », « comment alerter les secours en cas d'accident », « je ne suis pas à l'aise pour remplir un constat » ou « Il m'arrive parfois de ne pas connaître ce panneau de signalisation », alors la journée « ma conduite en toute quiétude » **le jeudi 5 décembre à la salle des loisirs à partir de 9h45** peut vous intéresser.

En partenariat avec le CCAS de Binic Étables-sur-Mer, le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération vous proposent de participer à une journée gratuite pour rajeunir ses connaissances sur le code de la route et toutes les facettes liées à la conduite.

C'est aussi l'occasion de partager des expériences avec d'autres participants et de connaître les conseils et les techniques pour rester un as du volant.

En plus des ateliers, un code de la route géant et plusieurs stands de prévention, animés par les partenaires du CIAS tels que la sécurité routière ou Groupama seront proposés lors de cette journée.

**Venez nombreux!**





# 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.