

## NUMÉROS UTILES

### Administrations

#### CARSAT :

Caisses d'Assurance Retraite et de Santé au Travail.  
Permanence à la CARSAT d'Arras : 29, rue des  
rosati, 62000 - 09 71 10 39 60

#### Sécurité sociale :

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de  
Bruay-La-Buissière, 57, rue Henri Cadot, 62700  
0 811 70 36 46

### Associations

#### Alternative :

03 21 62 32 61 - 06 95 40 16 44  
alternativelabuissiere@orange.fr

#### Club amitiés loisirs :

03 21 56 07 44 - henri.zaworski@sfr.fr

#### Club soleil :

03 21 52 14 64 - alkonjek@numericable.fr

#### Club la bonne humeur :

06 73 12 30 44 - martine.lalin@numericable.fr

#### Dynamique seniors :

06 10 34 94 44 - dynamiqueseniorsbruay@gmail.com  
asso@dynamiqueSeniors.com - www.dynamiqueseniors.com

Conception - Impression : Service Communication, Ville de Bruay-La-Buissière



# Pass' Temps seniors

## de septembre 2019 à juin 2020

Activités et sorties (hors vacances scolaires). Reprise le lundi 16 septembre  
Inscriptions du 2 au 6 septembre de 9h à 12h, Espace Bully-Brias

Information : Accueil seniors, Maison des Services, 39, rue Pierre Bérégovoy  
62700 Bruay-La-Buissière - seniors@bruaylabuissiere.fr

>> [www.bruaylabuissiere.fr](http://www.bruaylabuissiere.fr) >>  >> 03 21 64 56 29

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Semaine bleue

Du 7 au 11 octobre :

- Lundi 7 : ateliers cuisine et manuel de 14h à 16h, salle Florent Evrard.
- Mardi 8 : sortie au parc du Marquenterre.
- Mercredi 9 : visite du Louvre-Lens et du musée numérique.
- Jeudi 10 : ateliers de prévention routière de 14h à 16h, salle du Temps Libre.
- Vendredi 11 : sortie au Cabaret de Licques.

Thés dansants

Vendredis 25 octobre et 20 décembre à 14h, ouverture des portes à 13h30, salle Marmottan.

Tarif :  
Bruaysiens : 3€ / Extérieurs : 6€

Épiphanie

Lundi 6 janvier : galette des rois et karaoké à 14h, salle Marmottan. 3€.

Qui seront élus reine et roi de l'année ?

Nous voici au terme de notre mandat électoral et les activités proposées par le service « Accueil Seniors » seront les dernières de cette mandature.

Ce service il y a 12 ans il fallait le créer, l'imaginer, le développer afin de vous proposer des activités agréables, accessibles, conviviales, éducatives, etc. Elles ont pour la plupart d'entre elles des effets bénéfiques pour la santé, la mémoire et évitent l'isolement.

Ces activités nous avons pu les développer grâce à la volonté municipale de mener une politique respectueuse et dynamique envers ses seniors.

Chaque année une activité nouvelle est venue se greffer dans le programme et ceci grâce aux projets déposés auprès de différents organismes.

Sorties, voyages, langues, sports, chant, thés dansants... vous ont été proposés et le sont encore.

Devant la multitude d'activités se pose parfois le problème du choix, sans oublier celles proposées par les différentes associations de la commune. Une des raisons pour laquelle les seniors sont débordés !

Profitez de ces activités encadrées par du personnel compétent qui vous transmet connaissances et chaleur humaine. Profitez au maximum et inscrivez-vous auprès du service Accueil Seniors.

Annick Duhamel  
Adjointe au maire déléguée aux Seniors, au Handicap et à la Santé

SOMMAIRE

<b>ACTIVITÉS</b> .....	p4 à p7
• Artistiques .....	p4
• Informatiques .....	p4
• Sportives .....	p5
• Linguistiques .....	p6
• Bien-être .....	p7
<b>ATELIERS</b> .....	p8
<b>ÉVÈNEMENTS</b> .....	p9 à p10
<b>NUMÉROS UTILES</b> .....	p 12

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES

### Loisirs créatifs

Lundi de 14h à 16h, salle Florent Evrard.  
Scrapbooking, création de patchwork, objets de décoration...

Séance :  
Bruay-La-Buissière : 2€ / Extérieurs : 4€

### Plaisir de chanter

Mercredi de 14h30 à 15h30, salle du Temps Libre.  
Permet de travailler la respiration, la mémoire et la voix. Ce n'est pas une chorale.  
Deux nouveaux chants sont proposés à chaque séance avec la reprise des chansons du répertoire déjà interprétées.

Adhésion annuelle :  
Bruay-La-Buissière : 15€ / Extérieurs : 30€

## ACTIVITÉS INFORMATIQUES

**Cours** : mercredi de 9h à 12h, Fab Lab (Indelab).  
Permet l'apprentissage et la découverte des nouveaux outils de communication.

Séance (niveau 3) :  
Bruay-La-Buissière : 5€ / Extérieurs : 10€

6 séances (niveaux 1 et 2) :  
Bruay-La-Buissière : gratuit / Extérieurs : 30€

**Conférence** : 1 fois tous les 3 mois, Fab Lab (Indelab).  
Thème à la demande.

Tarif conférence :  
5€

## ÉVÈNEMENTS

### Vacances

**Séjour Monténégro** : du 30 août au 13 septembre, hôtel club Jumbo Vile Olivia 4\* en all inclusive.

**Menton** (dans le cadre des Seniors en vacances avec l'ANCV) : du 6 au 13 juin, hôtel club El Paradiso 3\* en pension complète.

**Séjour neige** : prévu en janvier ou février.

**Sicile** : du 28 août au 11 septembre 2020, hôtel club Look.

### Sorties

- Dimanche 6 octobre : Stanis le Polak à 16h, Le Temple.
- Vendredi 29 novembre : marché de Noël de Liège.
- Dimanche 1<sup>er</sup> décembre : spectacle Edith Piaf à 16h, Espace Culturel Grossemy.
- Mardi 10 décembre : repas-marche à 12h, restaurant « Escale » de Marles-Les-Mines.
- Lundi 16 décembre : ciné-seniors à 14h. Ouverture des portes à 13h30, cinéma Les Etoiles. Réservé aux seniors bruaysiens. Gratuit sur invitation.
- Vendredi 28 février : spectacle Le Lac des Cygnes à 20h30, Zénith Aréna de Lille.
- Dimanche 15 mars : concert de Frédéric François à 15h, Zénith d'Amiens.
- Lundi 6 avril : hortillonages d'Amiens.
- Mercredi 22 avril : Holiday on Ice.
- Jeudi 30 avril : spectacle Cartman à 20h, Espace Culturel Grossemy.
- Jeudi 7 mai : spectacle Zize à 20h, Espace Culturel Grossemy.
- Préviation en mai : Canterbury (sous conditions).
- Vendredi 26 juin : spectacle patoisant à 20h, Espace Culturel Grossemy.



## ATELIERS

### Mémoire

Les jeudis 26 septembre, 3 octobre, 21 et 28 novembre et 5 et 12 décembre de 14h à 16h, salle du Temps Libre.

En complément de « l'atelier mémoire » hebdomadaire proposé dans les activités « Bien-être ». Permet d'aller plus loin dans les exercices d'aide à la mémorisation.

### Sommeil

Les vendredis 27 septembre et 4 octobre de 14h à 16h, salle René Wallard.

Réapprendre à dormir en assimilant certaines règles d'hygiène de vie et de santé.

### Prévention routière

Les jeudis 10 et 17 octobre et 7 et 14 novembre de 14h à 16h, salle du Temps Libre.

Permet une mise à jour des règles de conduite et de résoudre les problématiques rencontrées par les seniors.

Adhésion annuelle pour chaque atelier :  
gratuit, places limitées

En collaboration avec l'association Brain Up Nord-Pas-de-Calais

8



## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Gym active

Lundi de 16h30 à 17h30 (débutants) et mercredi de 9h15 à 10h15 (confirmés), salle de judo, Complexe sportif Les Tombelles.

Rester en bonne condition physique en renforçant les muscles et en améliorant les capacités cardiaques et respiratoires.

### Marches

Mardi de 9h15 à 11h30, 2 niveaux (randonnée), et jeudi de 9h15 à 11h30 (marche nordique), salle Léo Lagrange.

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons. Elle préserve des chutes. "En faire plus en se fatiguant moins".

### Mémo gym

Jeudi de 14h15 à 15h15, salle du Temps Libre.

Fait travailler le corps mais également la mémoire.

### Gym douce

Vendredi de 9h à 10h30, Espace Jean Morel.

Réservée aux personnes se remettant au sport ou rencontrant des difficultés physiques (prothèse...).

Adhésion annuelle pour chaque activité sportive :  
Bruay-La-Buissière : 20€ (1 activité), 30€ (2 activités), 40€ (3 activités)  
Extérieurs : 40€ (1 activité), 60€ (2 activités), 80€ (3 activités)

5

## ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

### Espagnol

Lundi de 14h à 15h (débutants sous réserve) et de 15h à 16h (confirmés), salle Florent Evrard.

Par plaisir ou par nécessité, cette langue a une sonorité très agréable à l'oreille.

### Anglais



Mardi de 14h à 15h (débutants) et de 15h15 à 16h15 (confirmés), salle Loubet.

Permet d'entretenir les connaissances de la langue et de travailler la mémoire. Répond à un réel besoin de voyager sereinement en sachant s'exprimer dans un langage international.

### Patois



Vendredi de 10h à 11h30 (bimensuel), salle du Temps Libre.

Création d'un spectacle pour une représentation en juin à l'Espace Culturel Grossemy. Animé par Bertrand Cocq.

*Adhésion annuelle :*  
Bruay-La-Buissière : 18€ / Extérieurs : 36€

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

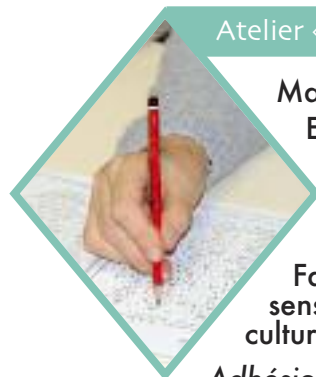
### Sophrologie

Lundi de 14h à 15h (bimensuel), Espace Jean Morel.

Améliore la vie quotidienne, la confiance, l'estime de soi, la mémoire, la concentration et la gestion de la douleur. Aide à retrouver le bien-être.

*Adhésion annuelle :*  
Bruay-La-Buissière : 30€ / Extérieurs : 60€

### Atelier « mémoire »



Mardi de 14h à 15h30, salle du Temps Libre.

Entretient l'autonomie et la capacité à mémoriser par des exercices spécifiques. L'activité est présentée sous différentes formes ludiques : des jeux de mots et d'associations, des programmes d'entraînements variés, des chansons, des poèmes...

Fait travailler la mémoire immédiate et à long terme, sensorielle auditive et olfactive, visio-spaciale, verbale, culturelle et imaginative.

*Adhésion annuelle :*  
Bruay-La-Buissière 15€ / Extérieurs 30€.

### Qi gong



Mardi de 14h15 à 15h30, salle A Léo Lagrange.

Gymnastique énergétique chinoise. Permet sur le long terme de gérer les émotions et le stress. Basée sur la concentration, la respiration et des gestes lents. Entretient la santé et la longévité.

*Adhésion annuelle :*  
Bruay-La-Buissière 30€ / Extérieurs 60€