

## 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](mailto:alternativelabuissiere@orange.fr)

### Club amitiés loisirs :

03 21 56 07 44 - [henri.zaworski@sfr.fr](mailto:henri.zaworski@sfr.fr)

### Club soleil :

03 21 52 14 64 - [alkonjek@numericable.fr](mailto:alkonjek@numericable.fr)

### Club la bonne humeur :

06 73 12 30 44 - [martine.lalin@numericable.fr](mailto:martine.lalin@numericable.fr)

### Dynamique seniors :

06 10 34 94 44 - [dynamiqueseniorsbruay@gmail.com](mailto:dynamiqueseniorsbruay@gmail.com)  
[asso@dynamiqueSeniors.com](mailto:asso@dynamiqueSeniors.com) - [www.dynamiqueseniors.com](http://www.dynamiqueseniors.com)

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



*Année 2020/2021*  
**Pass' Temps seniors**  
**d'octobre 2020 à juin 2021**



Information : Accueil seniors, Maison des Services, 39, rue Pierre Bérégovoy 62700 Bruay-La-Buissière - [seniors@bruaylabuissiere.fr](mailto:seniors@bruaylabuissiere.fr)  
>> [www.bruaylabuissiere.fr](http://www.bruaylabuissiere.fr) >> >> 03 21 64 56 29

# RESPECT DES GESTES BARRIÈRES

## DISPOSITIF SPÉCIFIQUE

### POUR LES ACTIVITÉS DU SERVICE SÉNIOR :

Pour les activités de Sophrologie, de Qi gong, de gym active, de patois, de chant, de gym douce, de mémo gym, en plus des consignes énumérées préalablement veiller à respecter une zone de 4m<sup>2</sup> autour de chaque adhérent. Dans ce cadre, le port du masque n'est pas obligatoire pour la pratique de l'activité. Pour la sophrologie et la gym, on sollicitera d'avantage que les usagers viennent avec leurs propres matériaux (tapis d'exercices au sol)

Pour les activités de cuisine, d'anglais, les ateliers manuels, les ateliers mémoire, les adhérents devront venir munis de leurs propres matériaux personnels afin d'éviter toute transmission.

Pour les activités de marche et de randonnée, dans la mesure du possible il est préconisé de conserver le masque durant l'activité, dans le cas où le masque bloquerait l'adhérent dans sa pratique sportive, on veillera à appliquer une distance d'au moins 1m50 entre chaque adhérent.

Pour les activités informatique, les adhérents s'engageront à appliquer le protocole du prestataire informatique.



# ACTIVITÉS LINGUISTIQUES



## ANGLAIS

Mardi de 14h à 15h (débutants) et de 15h15 à 16h15 (confirmés), salle Loubet. Entretient les connaissances de la langue et travaille la mémoire. Répond au 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 INFORMATIQUES

Cours : mercredi de 9h à 12h, FabLab (Indelab). Apprentissage et 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€

## 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.

Travaille 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€

### CUISINE ET DÉCOUVERTE DE L'AQUARELLE

Lundi de 14h à 16h, salle Florent Evrard.

Séance cuisine :

gratuit - 1 fois par mois - 5 personnes maximum par séance.

Séance aquarelle :

Bruay-La-Buissière : 5€ / Extérieurs : 10€

## ÉDITO



Nous souhaitons mener une politique volontaire en direction des séniors, avec un service municipal qui assurera le meilleur accompagnement possible, dans le respect des choix et dans l'adaptation des besoins de tous les aînés.

Notre objectif principal étant de rompre l'isolement existant, qui s'accentue encore cette année avec la crise sanitaire de la Covid-19.

Tout en respectant les gestes de distanciation sociale, nous proposerons des activités artistiques, culinaires, informatiques, linguistiques, sportives, ainsi que des ateliers de bien-être et des évènements thématiques, sans oublier des sorties culturelles et des voyages.

Merci aux associations que nous soutenons.

Ludovic PAJOT

Maire de Bruay-La-Buissière

## SOMMAIRE

ACTIVITÉS	.....	p4 à p7
• Bien-être	.....	p4
• Sportives	.....	p5
• Artistiques	.....	p6
• Linguistiques	.....	p7
• Informatiques	.....	p7
NUMÉROS UTILES	.....	p8

## 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, Médiathèque Marcel Wacheux.

Entretient l'autonomie et la capacité à mémoriser par des exercices ludiques : jeux de mots et d'associations, entraînements variés, chansons, poèmes... Travaille 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 du Temps Libre.

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

Adhésion annuelle :

Bruay-La-Buissière 30€ / Extérieurs 60€

## 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.

Pratique de marche avec des bâtons. Préserve des chutes.  
"En faire plus en se fatiguant moins".

### GYM DOUCE

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

Réserve 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)