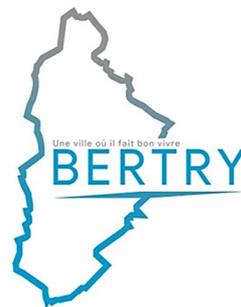


Bertry infos
Septembre 2024
www.bertry.fr

Mairie de Bertry
1, rue Léon Gambetta
59980 BERTRY

03 27 75 18 02
mairiedebertry@orange.fr



BERTRY INFOS

Spécial « Semaine bleue »

BERTRY

du 30 septembre au 6 octobre 2024



I.P.N.S.



La semaine bleue

activités et animations pour les seniors

INFORMATIONS & RESERVATIONS
Mairie de BERTRY - rue Léon Gambetta
03 27 75 18 02
mairiedebertry@orange.fr



IPNS.

Sommaire





Mesdames, Messieurs,

L'an dernier à pareille époque, nous inaugurons le local du « 12 ». Cette manifestation se déroulait dans le cadre de la semaine bleue, semaine nationale « des retraités » ...

Cette manifestation nationale a pour but de « Valoriser la place des aînés et les liens intergénérationnels dans notre société » et mettre en lumière les contributions de tous les retraités, quels que soient leurs âges et leurs niveaux d'autonomie, à la vie économique, sociale et culturelle de notre pays. Elle insuffle un nouveau regard sur le vieillissement, renforce les liens entre les générations et nourrit la solidarité auprès des plus fragiles.

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés au sein de la communauté. Trop souvent, l'avancée en âge et la vieillesse sont présentées comme le temps de l'immobilisme. Des associations sportives, que je remercie, se sont jointes à notre programme afin de vous proposer séance gratuite d'initiation. PROFITEZ-EN !

Manger ensemble... pour tisser des liens !

Un repas pris à la cantine avec les plus jeunes, l'occasion d'entrer en discussion sur divers sujets.... Réservez votre repas avec les bons en fin de livret.

Participer à la vie de la commune... pour garder le contact !

Nous avons, en 2023, dans ce cadre, lancé diverses propositions d'animations. Certaines ont été appréciées et deux nouvelles animations, la danse africaine et la généalogie ont vu le jour et seront reconduites.

Une nouveauté, cette année, avec la mise en place d'un thé dansant le jeudi après-midi. Vous y serez accueillis, retraités ou pas, éventuellement avec vos amis d'autres communes, par les membres du C.C.A.S. de la commune.

Nous avons envisagé de prolonger l'activité « marche » qui avait rencontré un franc succès mais la météo de l'année ne nous a pas aidée. Ce n'est que partie remise ! Des soirées films pourraient également se mettre en place, nous verrons.

Une deuxième semaine d'animations vers les plus âgés qui, nous l'espérons, en appellera d'autres. L'occasion de mixer les générations, d'échanger, de partager, tout ceci pour un mieux être ou un mieux vieillir.

Le Maire,
Jacques OLIVIER

Lundi 30 septembre

12h00 : Venez profiter d'un repas à la cantine avec votre/vos petit(s) enfant(s) !!
3€ le repas, limité à 5 places - [Réservation obligatoire en mairie.](#)

14h00 : Intervention sur le thème « Les signes d'alerte de la maladie d'Alzheimer »
par David Glacet, Neuropsychologue.



Semaine Nationale des retraités et personnes âgées
du 30 septembre au 5 octobre 2024

Le CLIC Est C^{is} et la Maison des Aidants du C^{is}
vous invitent à les rejoindre

Conférence d'un neuropsychologue

Les signes d'alerte de la maladie d'Alzheimer



Rendez-vous à BERTRY
le lundi 30 septembre 2024
à la salle « Le 12 » - 12, rue de la République
de 14h00 à 16h30



www.semaine-bleue.org

18h00 : Généalogie au local « Le 12 » rue de la République

Beaucoup de familles recherchent souvent leurs ancêtres, découvrant ainsi bien souvent leur mode de vie. Nous vous proposons une initiation à la recherche :

- Comment débiter un arbre généalogique
- Les sites connus
- Les logiciels...

Grandes familles Bertrésiennes - Présentation d'une forme récente avec la création de « nouvelles » ou « d'histoires » sur un personnage.



Mardi 1^{er} octobre

10h00 : Gymnastique PILATES à la salle de sports (cours gratuit)

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Cours gratuit organisé par la GEA de Bertry - Venez essayer ou voir !

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR ADULTES DE BERTRY

Vous avez envie de faire du sport ?!
Vous souhaitez entretenir votre forme ?!
Notre club vous propose un cours adapté à vos capacités.



12h00 : Venez profiter d'un repas à la cantine avec votre/vos petit(s) enfant(s) !! 3€ le repas, limité à 5 places - Réservation obligatoire en mairie.

14h00 : Cours d'informatique par la CA2C au local « Le 12 » rue de la République

Vous avez des difficultés avec internet et ses usages ? Les ateliers d'accompagnement au numérique font leur retour. Ces ateliers gérés par des conseillers numériques visent à « donner les bases » à un maximum d'usagers. Il permet aux participants de s'acclimater à l'environnement numérique et d'approfondir les connaissances adaptées à leurs besoins. Le conseiller numérique prend le temps de répondre à toutes les questions et circule entre chaque poste de travail pour accompagner ses « grands élèves ». L'essentiel est de s'entraider pour mieux apprendre ensemble.



18h00 : Atelier Permaculture - Local « Le 12 » rue de la République

Venez découvrir une méthode à la fois très ancienne et nouvelle afin de cultiver son jardin potager tout en respectant les fondamentaux de la permaculture où la bienveillance, l'abondance et le partage seront représentés en travaillant avec, plutôt que contre la nature. En réfléchissant, en observant les animaux et les plantes dans toutes leurs fonctions, cela nous apporte une éthique différente des jardins conventionnels d'autrefois tout en faisant preuve d'une multiplicité d'associations de cultures possibles."



Atelier animé par **Gaëtan Boisdenghien**
(Autonomie Potagère, de Bertry, accompagnateur de projets en permaculture pour particulier, professionnels et collectivités).



Mercredi 02 octobre

10h00 : Gymnastique douce adaptée - Au local « Le 12 » rue de la République

La gymnastique douce n'est pas réservée aux sportifs aguerris et est une pratique adaptable à tous. Le CLIC (Centre Local d'Informations et de Coordination gérontologique) propose une activité physique adaptée d'une heure par semaine. Destinée en priorité aux seniors. En place à Bertry depuis plus d'un an. Venez participer ou assister à une séance pour découvrir la pratique !

14h00: Portes ouvertes à la bibliothèque de 14h00 à 15h30 - rue Jules Guesde (Parking de la salle de sports)

Venez découvrir les locaux et les nombreux documents en prêt

18h30 : Ciné Docu / Soupe au local « Le 12 » rue de la République

Au menu, dégustation d'un film documentaire, un beau film humain, attachant qui dégage une émotion sincère. Le réalisateur nous plonge au coeur du potager, avec de magnifiques images. On n'a qu'une envie : se mettre à planter ses propres tomates, cuisiner ses propres légumes et déguster. On retourne aux sources, on en sort apaisé, on rit aussi. Un film rafraichissant à voir absolument !

Synopsis : Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de cette génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. C'est un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger.

20 avril 2016 | 1h 16min | Documentaire de Martin Esposito

Suivi d'un débat assez rapide où jeunes et moins jeunes pourront échanger sur l'oeuvre projetée. Un bel échange intergénérationnel à ne pas louper. Profitez ensuite d'un bon bol de soupe aux légumes de saison pour partager vos impressions dans une ambiance chaleureuse.



Séance ouverte à tous !



La semaine Bleue du 30 septembre au 5 octobre

Venez profiter d'un repas à la cantine avec
votre/vos petit(s) enfant(s) !!

Lundi 30/09, mardi 01/10, jeudi 03/10 et vendredi 04/10

3€ le repas, limité à 5 places par jour.

Réservation OBLIGATOIRE en mairie.



Jeudi 03 octobre

**10h00 : SIAVED Atelier de produits cosmétiques naturels au local
« Le 12 » rue de la République**

Atelier de fabrication de produits cosmétiques naturels
par le SIAVED de 10h00 à 11h30.

**Entrée gratuite, places limitées, réservations
obligatoires en mairie.**

Pensez à ramener vos bocaux vides !



**12h00 : Venez profiter d'un repas à la cantine avec votre/vos petit(s) enfant(s) !!
3€ le repas, limité à 5 places - [Réservation obligatoire en mairie.](#)**

15h00 : Après-midi dansant et karaoké au profit du CCAS - Salle des fêtes

Après-midi
DANSANT
Animation Pat Music et Karaoké
Jeudi 03 octobre 2024 à 15h00
Salle des fêtes
Entrée gratuite

Buvette Goufres

18h30 : Danse Africaine - Salle de sports - Démonstration gratuite

DANSE AFRICAINE
COURS DE DANSE TRADITIONNELLE DE COTE D'IVOIRE
Animé par Olivier Franck OULAÏ

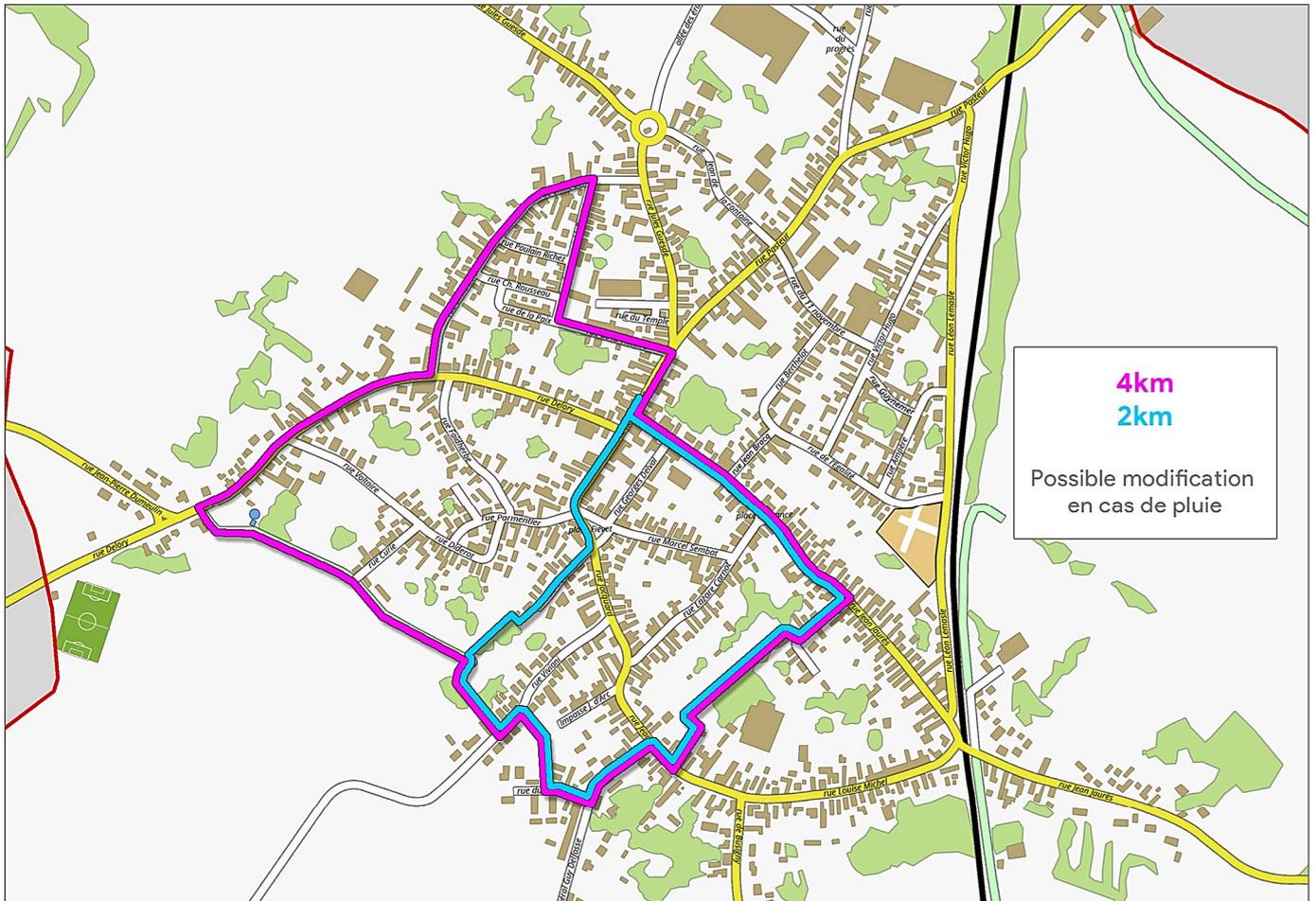
Tous les jeudis de 18h30 à 19h30 (tous niveaux)

Forfait 10 séances : 80€ ou 10€ la séance
Adhésion annuelle de 5€ à Dynamic Bertry / Séance de découverte gratuite
Ouvert à tous dans une ambiance festive

OLIVER DANCE COMPANY

Vendredi 04 octobre

09h00 : Petit déjeuner (sur réservation) au local « Le 12 » rue de la République
Marche douce - Circuits 2 et 4 km.

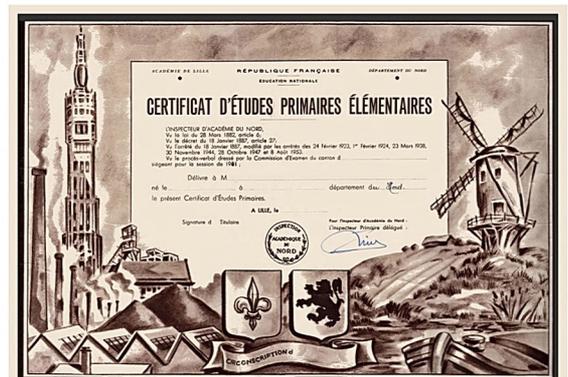


12h00 : Venez profiter d'un repas à la cantine avec votre/vos petit(s) enfant(s) !!
3€ le repas, limité à 5 places - **Réservation obligatoire en mairie.**

15h00 : Certificat d'études & jeux anciens - Local « Le 12 » rue de la République

Et si vous repassiez votre certificat d'études ?
Imaginez-vous sur les bancs de l'école en 1930, la redoutable et redoutée dictée ainsi que les problèmes d'arithmétique... Venez tenter l'expérience, elle est amusante et instructive !

Vous pourrez également profiter de jeux traditionnels d'autrefois. Ces jeux sont un révélateur authentique du temps passé, bien présents dans les souvenirs que nos grands-parents nous ont transmis.



Samedi 05 octobre

14h00 : Tournoi de baby-foot et de fléchettes ouvert à tous au local « Le 12 » rue de la République - **Inscriptions à déposer en mairie.**

Participation gratuite



Planning de la semaine

Lundi 30 septembre

12h00	Resto scolaire	Repas à la cantine avec les enfants (maximum 5 personnes)
14h00 à 16h30	Local « Le 12 »	Conférence neuropsychologue « Les signes d'alerte de la maladie d'Alzheimer »
18h00	Local « Le 12 »	Généalogie, initiation à la recherche

Mardi 1^{er} octobre

10h00	Salle de sports	Gymnastique Pilates par la G.E.A. Bertry - Cours gratuit
12h00	Resto scolaire	Repas à la cantine avec les enfants (maximum 5 personnes)
14h00	Local « Le 12 »	Cours d'informatique par la CA2C
18h00	Local « Le 12 »	Initiation à la permaculture

Mercredi 2 octobre

10h00	Local « Le 12 »	Cours de gymnastique douce adaptée - Démonstration
14h00	Bibliothèque	Portes ouvertes de 14h00 à 15h30
18h30	Local « Le 12 »	Ciné/soupe ouvert à tous

Jeudi 3 octobre

10h00	Local « Le 12 »	Atelier SIAVED - Produits cosmétiques naturels
12h00	Local « Le 12 »	Repas à la cantine avec les enfants (maximum 5 personnes)
15h00	Salle des fêtes	Après-midi dansant et Karaoké
18h30	Salle de sports	Danse Africaine par Oliver Dance Company

Vendredi 4 octobre

09h00	Local « Le 12 »	Petit déj + marche douce - Circuits 2 & 4 km
12h00	Resto scolaire	Repas à la cantine avec les enfants (maximum 5 personnes)
15h00	Local « Le 12 »	Dictée et jeux anciens

Samedi 5 octobre

14h00	Local « Le 12 »	Tournoi de baby-foot et de fléchettes ouvert à tous
-------	-----------------	---

Mairie de Bertry

Rue Léon Gambetta - 59980 BERTRY - 03 27 75 18 02
 du lundi au vendredi 08h30-12h30 / 14h00-17h00 - le samedi 09h00-12h00
 mairiedebertry@orange.fr
 www.bertry.fr

BERTRY
12 Septembre 2024
de 18h30 à 19h30
à la salle de sports

OLIVER DANCE COMPANY

DANSE AFRICAINE

COURS DE DANSE TRADITIONNELLE DE COTE D'IVOIRE
Animé par Olivier Franck OULAI



Tous les jeudis de 18h30 à 19h30 (tous niveaux)

Forfait 10 séances : 80€ ou 10€ la séance
Adhésion annuelle de 5€ à Dynamic Bertry / Séance de découverte gratuite
Ouvert à tous dans une ambiance festive

BERTRY

Après-midi
DANSANT
Animation Pat Music et Karacké

Jeudi 03 octobre 2024 à 15h00
Salle des fêtes
Entrée gratuite



Euyette Caufres

Au profit du CCAS

LEAS. 

SIAVED
Producteur de Ressources

JEUDI
3 octobre 2024
De 10h à 11h30

ATELIER

DE PRODUITS
COSMÉTIQUES
NATURELS

BERTRY
Local Intergénérationnel
12 Rue de la République

Pensez à apporter vos bocaux vides !

ENTREE GRATUITE - Places limitées
Réservation obligatoire
au 03.27.75.18.02



Bertry Local "le 12"
Rue de la République

Samedi 05 octobre 2024 14h00

Tournoi de Baby-Foot & Flechettes

Ouvert à tous - inscription gratuite en mairie



www.bertry.fr

Bulletin d'inscription - Atelier produits cosmétiques SIAVED



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

N°tél : _____

Participera à l'atelier.

Coupon à retourner en mairie avant le 26/09/2024



Bulletin d'inscription - Petit déj/marche vendredi 4 octobre

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

N°tél : _____

Sera présent au petit déjeuner.

Participera à la marche.

Coupon à retourner en mairie avant le 26/09/2024



Bulletin d'inscription - Tournoi de baby-foot et fléchettes

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

N°tél : _____

Tournoi de baby-foot.

Tournoi de fléchettes.

Coupon à retourner en mairie avant le 26/09/2024



Bulletin d'inscription - Repas cantine scolaire - **3€/repas**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

N°tél : _____

Participera au repas de la cantine scolaire le (cinq places disponibles/jour) :

Lundi 30 septembre.

Jeudi 03 octobre.

Mardi 01 octobre.

Vendredi 04 octobre.

Coupon à retourner en mairie avant le 26/09/2024

Bertry infos
Septembre 2024
www.bertry.fr

Mairie de Bertry
1, rue Léon Gambetta
59980 BERTRY

03 27 75 18 02
mairiedebertry@orange.fr

