

Collecte de lait

Du 20 au 24 janvier, collecte de lait dans les écoles élémentaires de la commune : chaque élève est invité à apporter un litre de lait dans son école.

Cette opération s'ouvre et s'étend au Salon des seniors. Ce samedi 25 janvier, vous pourrez vous associer à cette chaîne de solidarité, il suffit de venir avec son litre de lait !

L'épicerie solidaire de Vulaines-Sur-Seine de l'association « Solidarité Déméter » vient en aide aux personnes en difficulté sur notre territoire par le biais de la vente de produits de consommation, d'entretien ou d'hygiène à des tarifs préférentiels. Le principe est d'aider ces personnes tout en leur donnant de l'autonomie et en les responsabilisant sur le coût de leurs achats. L'association est constituée en grande partie de bénévoles qui œuvrent au quotidien pour venir en aide aux plus défavorisés.



Au quotidien les différents ateliers proposés par le CCAS



❖ Les lectures partagées (de 9h30 à 11h) et ateliers jeux de société (de 10h à 12h) avec les enfants de l'accueil de loisirs ; lectures partagées avec les enfants du Château de Brolles (une fois tous les 2 mois de 9h30 à 11h)



❖ La randonnée bien-être du mercredi (de 10h à 11h)



❖ L'atelier « le fil du vendredi » : atelier couture / tricot / broderie ... et depuis peu, art floral (de 14h à 16h)



❖ Possibilité d'assistance informatique et ateliers informatiques, les jeudis 30 janvier et 6 février (de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30)



Plus d'infos www.ville-boisleroi.fr
ou 01 60 59 18 19



BLR

AGENDA

JANVIER

Samedi 25



Salon Bien vieillir
Site Olivier Métra

Mercredi 29

Conseil municipal
20h30, salle
du conseil municipal

Jeudi 30

Réunion publique
19h30, salle
du conseil municipal
Modification du PLU

Vendredi 31



Regard sur le Monde
Conférence Tadjikistan
20h30
Château de Tournezy

FÉVRIER

Dimanche 2



Récital guitare, flûte et voix
16h30, salle
du conseil municipal

Mardi 4

Rencontre jeunes parents, accueil des nouveaux bébés
10h00, salle
du conseil municipal

Lundi 10



Don du sang
15h00 à 19h30
Préau Olivier Métra

Mardi 11



Animation lecture
Les Z'amours
14h30 à 15h30
Bibliothèque

MARS

Jeudi 5

Conseil municipal
20h30, salle
du conseil municipal

Samedi 7



Ramassage des déchets
#forêt-pæbelle

Dimanches 15 et 22

Élections municipales
Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE





Le Centre Communal d'Action Sociale de Bois-le-Roi, en partenariat avec le Pôle Autonomie Territoriale de Fontainebleau, souhaite réunir les seniors, le samedi 25 janvier 2020, autour d'un Salon Bien Vieillir afin d'accompagner les retraités et futurs retraités dans cette étape importante de leur vie. De nombreuses animations viendront rythmer cette journée dédiée au bien-grandir, au bien-vieillir et aux relations entre les générations : des conférences, des simulateurs, des ateliers et stands d'information. L'entrée est gratuite et ouverte à tous !

Le Salon se déroulera de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h
sur le site Olivier Métra
(2 rue de Verdun à Bois-le-Roi)

Un cocktail vous est proposé de 15 h 30 à 16 h.

PROGRAMME SALON BIEN VIEILLIR

Ateliers sportifs (restauration) :

- ❖ 10 h : atelier de renforcement musculaire avec l'USB Gym Volontaire,
- ❖ 10 h : petit déjeuner suivi d'une balade bien-être avec l'USB Rando,
- ❖ 10 h 45 : cours de Qi Gong avec l'USB Gym Bien-Être,
- ❖ 11 h 30 : atelier équilibre en mouvement, prévention des chutes par AS Mouvement. *Cet atelier sera suivi de 12 séances gratuites de pratique physique le mardi matin.*

Ateliers et stands de 14 h à 18 h (préau) :

- ❖ la diététique dans notre assiette,
- ❖ prévention routière,
- ❖ initiation au tricot à partir de 8 ans,
- ❖ ergothérapie et domotique,
- ❖ clubs de loisirs et de sport,
- ❖ utilisation du transport à la demande,
- ❖ structures d'aides aux personnes isolées...

Conférences de 13 h 30 à 18 h (restauration) :

- ❖ 13 h 30 - 15 h 30 : conférence 5 sens - *Les entrées sensorielles communiquent une information indispensable au bon fonctionnement du cerveau et du corps. L'altération souvent silencieuse des organes associés peut nuire à la santé et à la qualité de vie. Comment mieux comprendre leur fonctionnement, mieux les préserver et continuer à les stimuler,*
- ❖ 16 h - 18 h : conférence sommeil et récupération - *Gérer son sommeil et ses difficultés.*

Un « mur » accueillera les différentes offres et demandes et permettra de mettre en relation les personnes entre elles (exemple : je cherche / je propose une aide aux devoirs ponctuelle / régulière...).

Possibilité de transport à la demande en s'inscrivant jusqu'au mercredi 22 janvier auprès de Nathalie Buisson 01 60 59 18 19