



Mairie de Bessoncourt

19 rue des Magnolias ☎ 03 84 29 93 67 mail : bessoncourt.mairie@wanadoo.fr

23 octobre 2020

CÉRÉMONIE DU 11 NOVEMBRE

L'association des anciens combattants de Bessoncourt, avec le soutien de la mairie, organise une cérémonie au monument aux morts le 11 novembre. Toute personne est invitée à se joindre à eux afin de rendre hommage aux morts pour la patrie le **dimanche 11 novembre à 11h00**.

PAPOT'ÂGES DU CŒUR



Pendant le confinement, Domicile 90 a mis en place un centre d'appels appelé Plateforme téléphonique du cœur pour garder le lien avec les personnes chez qui elles ne pouvaient plus intervenir. L'idée des PAPOT'ÂGES DU CŒUR est née de cette première expérience. Domicile 90 propose, si vous en ressentez le besoin, d'avoir la visite gratuite de bénévoles qui viendraient à votre domicile pour un moment de papotages, une petite promenade, un jeu de société... Les mesures de distanciation seront respectées avec port du masque et utilisation de solution hydro alcoolique. Le calendrier des visites sera établi en accord avec vous (une fois par semaine au maximum) et pourra s'interrompre lorsque vous le souhaitez. Les visites commenceraient en novembre 2020. Vous pouvez les contacter aux numéros suivants : Sonia ROTH : 06 20 26 86 52 ou Nicolas KLINGELSCHMITT : 06 31 13 99 48

LES ATELIERS BONS JOURS

Si vous souhaitez participer à des ateliers Bons Jours qui sont ouverts aux personnes âgées de 60 ans ou plus vous pouvez vous inscrire en remplissant le coupon ci-dessous et en cochant la case correspondant à l'atelier qui vous intéresse. Le programme est joint à cet info express. Le coût est de 20 euros par atelier. Ceux-ci se tiendront dans la salle de la mairie.

✂-----
NOM.....PRENOM.....
ADRESSE.....
TEL.....COURRIEL.....
NOMBRE DE PERSONNES.....

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> La nutrition où en êtes-vous ? | <input type="checkbox"/> L'équilibre, où en êtes-vous ? |
| <input type="checkbox"/> Force et forme au quotidien | <input type="checkbox"/> Peps Eurêka |
| <input type="checkbox"/> Le sommeil où en êtes-vous ? | <input type="checkbox"/> Bon'us tonus |
| <input type="checkbox"/> Vitalité | |

Suite au verso

INFORMATIONS EXPRESS

MESURES APPLICABLES DANS LE TERRITOIRE DE BELFORT DANS LE CADRE DE L'ETAT D'URGENCE SANITAIRE

Types de mesures	Mesures
Port du masque	<ul style="list-style-type: none"> • Port du masque obligatoire dans tous les ERP, sauf dérogations prévues dans le décret (activités sportives, activités artistiques). • <i>Rappel</i> : Dans le territoire de Belfort, le port du masque est, par arrêté préfectoral, également obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> - Dans toute la commune de Belfort. - Dans toute la commune de Valdoie. - Aux abords des établissements scolaires. - Sur les campus d'enseignement supérieur. - Pour tout rassemblement autorisé de plus de 6 personnes sur la voie publique ou dans un lieu non couvert ouvert au public.
Rassemblements	<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction des rassemblements, réunions ou activités de plus de 6 personnes sur la voie publique ou dans des lieux ouverts au public, à l'exception des manifestations revendicatives (<i>qui doivent obligatoirement être déclarées en Préfecture</i>), des rassemblements à caractère professionnel, des services de transport de voyageurs, des ERP, des cérémonies funéraires, des visites guidées organisées par des personnes titulaires d'une carte professionnelle et des marchés. • Interdiction des rassemblements de plus de 5000 personnes
ERP	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Dans les ERP de type L (salles des fêtes, salles polyvalentes, salles de spectacle...)</u> et de type CTS (chapiteaux, tentes et structures) : <ul style="list-style-type: none"> - Interdiction des événements festifs ou pendant lesquels le port du masque ne peut être assuré de manière <u>continue</u> (événements avec restauration et/ou débit de boisson). - Places assises obligatoires et distance d'un siège entre les personnes. <ul style="list-style-type: none"> • <u>Dans les ERP avec espaces debout et circulants</u> (musées, salons, centres commerciaux): jauge par densité de 4m² par personne. • <u>Dans les ERP avec places assises, qu'ils soient clos (cinémas, théâtre...)</u> ou de <u>plein air (stades,,)</u> : - Distance d'un siège entre deux personnes ou groupes de moins de 6 personnes - Respect de la jauge maximale de 5000 personnes. <ul style="list-style-type: none"> • Accueil du public autorisé dans les salles de sport, dans le respect d'un protocole sanitaire strict.
Lieux de culte	Distanciation physique d'un mètre entre deux personnes, sauf entre les personnes appartenant à un même foyer ou venant ensemble dans la limite de 6 personnes
Restaurants et débits de boissons / consommation d'alcool	<p>Accueil du public possible dans les bars et restaurants, dans le respect d'un protocole sanitaire strict :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 personnes par table maximum - distance d'un mètre entre les chaises si les personnes ne proviennent pas d'un même groupe. - affichage de la capacité maximale d'accueil en période de Covid-19). - interdiction de consommation debout ou au bar

MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE

Le samedi 07 novembre 2020 à 17h aura lieu la projection du film documentaire "A punk daydream" de Jimmy Hendrickx et Kristian Van der Heyden.

Film belge - 2019 - Durée : 1H04 - entrée gratuite - Nouvelle salle des fêtes Bessoncourt 1A rue des Magnolias

Plus d'infos sur la manifestation : <https://www.apunkdaydream.com/>

DÉCOUVERTE DU FORT DE BESSONCOURT À LA LANterne



FERMETURE MAIRIE

Le secrétariat de mairie sera fermée le lundi 09 novembre et mardi 10 novembre ainsi que le vendredi 4 décembre 2020.

Suite au verso



La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils
pour mieux manger et mieux bouger

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

9 séances

2h

temps/séance



L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

- Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
- Comment bien se relever ?

12 séances

1h

temps/séance



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien
avec votre quotidien

- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?
- Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.

12 séances

1h30

temps/séance



Peps Euréka

Des astuces et des exercices pour donner
du PEPs à vos neurones et à votre vie.

- Comment fonctionne votre mémoire ?
- Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?

10 séances

2h30

temps/séance



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Comment mieux dormir ?

8 séances

2h

temps/séance



Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé
et celle de votre maison

- Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?
- Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?

7 séances

2h

temps/séance



Vitalité

Partage d' expériences pour prendre
soin de soi et améliorer sa qualité de vie

- Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

6 séances

2h30

temps/séance

Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.

Des séances collectives adaptées à vos besoins et proches de chez vous.

20 € par atelier quel que soit le nombre de séances.