



# Quingey News



## Forum de la Retraite :

**Vendredi 17 octobre** dès 14 h : Madame VALEUR a montré ce que pouvaient apporter les gymnastiques spécifiques au corps mais aussi à la mémoire ; Mme JULIEN-CLAIRET a fait un savant exposé sur la nutrition ; le Docteur HYEL-ROBERT a enthousiasmé l'auditoire affirmant avec flamme et humour que la vieillesse n'était pas une maladie honteuse

Pendant la pause, les participants ont pu en toute liberté visiter les stands (Maif, ADMR, Echangeons Nos Savoirs... ). Enfin, Mme DECLERC, Directrice du Centre de Réadaptation de la Maison de Retraite, a montré comment et pourquoi cette Maison de Retraite pouvait « aider les aidants » à garder leur parent

le plus longtemps possible ou, quand il le faudra inéluctablement, à préparer avec les précautions et la délicatesse nécessaires à une entrée en EPHAD.

La mairie de Quingey a offert un cocktail préparé par le club de cuisine d'Echangeons Nos Savoirs pour remercier tous les intervenants du forum.

## Coupure ERDF :

Mardi 4 novembre de 14 h à 16 h30

4 RUE CHARLES BELLE  
5, 2 au 8 CHEMIN CHAMPS GROS PAIN  
1 au 7, 11 au 13, 17 au 19, 2 au 18 RUE CHARLES BELLE  
1 au 5, 11 au 17, 2 au 6, 12 au 18, 5 B RUE RENE LANOY  
11 RUE RENE LANOY  
1 au 5, 2 au 6 RUE DES ROCHERS  
1 RUE CALIXTE II  
1, 2 ROUTE DE BYANS  
1 au 5, 2 au 6 RUE FELIX GIACOMOTTI



**La médiathèque :**  
un chantier qui avance à grands pas!



**Stage de Comédie Musicale** sur le thème Les Misérables  
du 27 au 31 octobre à Espace Culturel

Renseignements : Yann SEBILE (Allée des Cerisiers) : 06 25 41 76 28