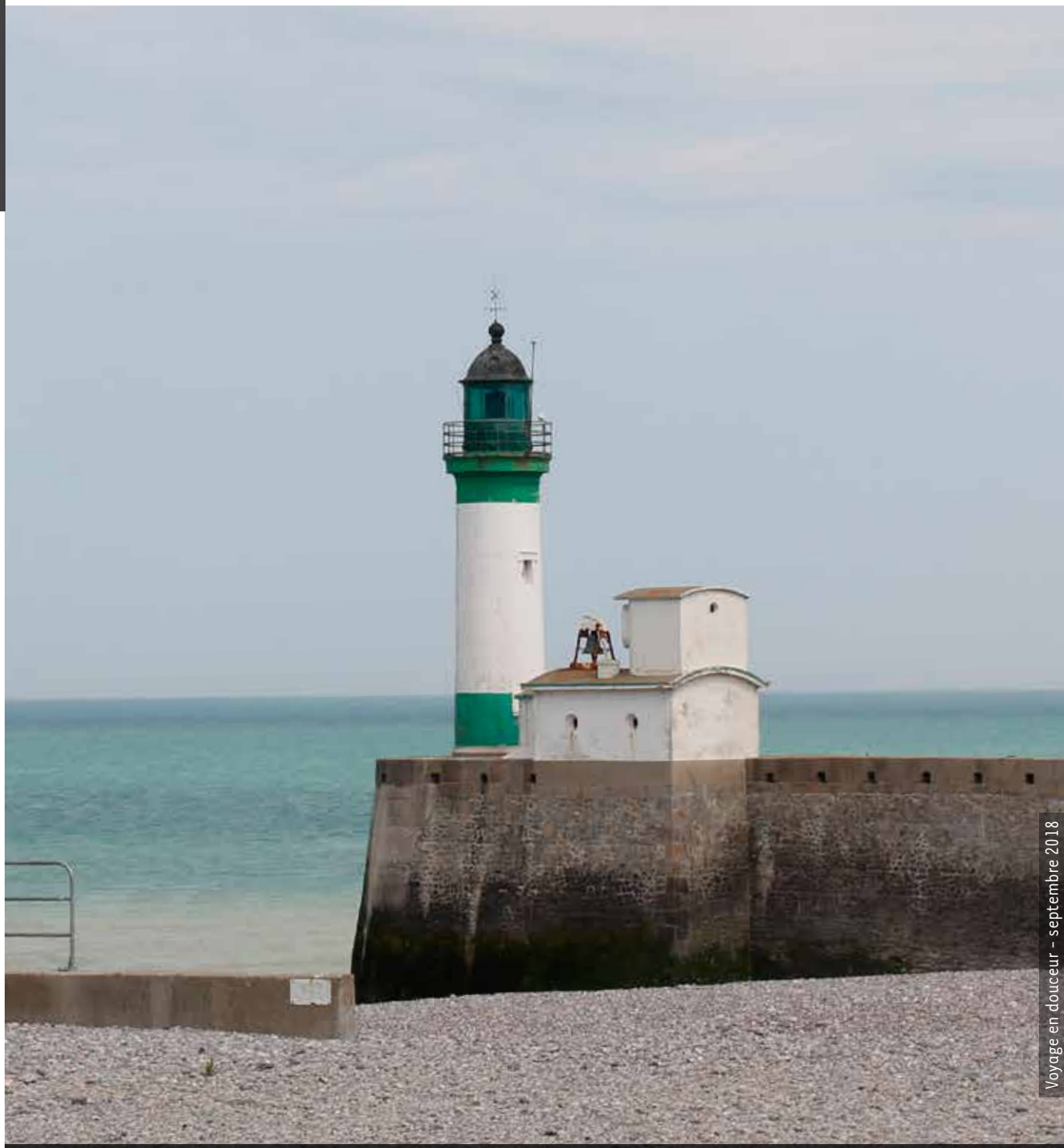


L'ACTU DES SENIORS

LE MAGAZINE QUI PREND SOIN DES SENIORS BRÉTIGNOLAIS



Voyage en douceur - septembre 2018

Inscription
Ateliers annuels



p.06

Forum Seniors
Jeudi 26 septembre



p.09

Thé dansant
Mercredi 16 octobre



p.13



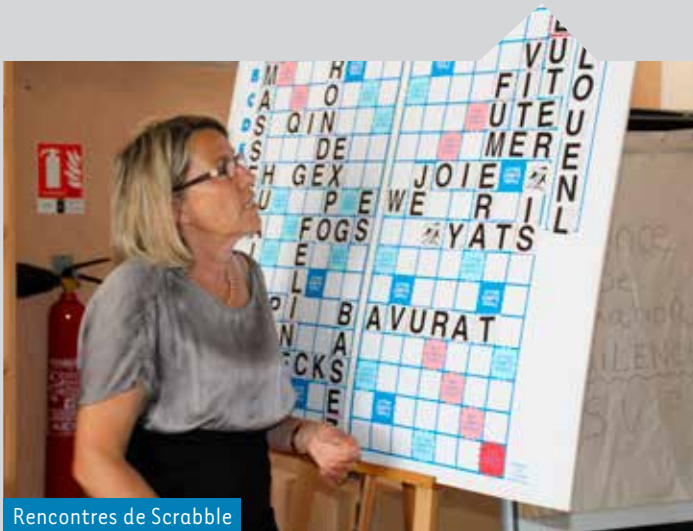
sommaire

4. ZOOM SUR UNE ACTIVITÉ
5. REPORTAGE
6. LES ATELIERS
8. AU PROGRAMME CE TRIMESTRE



Fête du Club : danses en ligne

10. PROGRAMMATION DU 3^e TRIMESTRE 2019
14. À SAVOIR
16. VOUS AVEZ LA PAROLE !



Rencontres de Scrabble



Groupe de Théâtre

Vous souhaitez faire paraître une information dans L'actu des Seniors :

SERVICE SENIORS

29, rue Edouard Branly
91220 Brétigny-sur-Orge

Pour L'actu des Seniors du 4^e trimestre 2019 envoyez-nous vos textes avant le 30 septembre 2019.

L'actu des Seniors

AOÛT - SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019

- Tirage à 14 000 exemplaires
- Magazine trimestriel d'informations municipales destiné aux Seniors
- Directeur de la publication : Nicolas MÉARY
- Rédaction : Christine LOREAUX et le groupe « À vous la parole »
- Correctrice : Mimi LAFAYE
- Photographie : Service Seniors
- Graphisme et mise en page : Ludivine ANADON
- Impression : Imprimerie RAS
- Distribution : Personnel communal



Imprimé sur du papier 100% recyclé. Notre imprimeur est engagé dans un processus d'éco-responsabilité certifié ISO 14001, Imprim'vert, FSC et PEFC. Les encres utilisées pour imprimer ce document sont 100 % végétales.

édito



Il est venu le temps des congés pour les bénévoles qui s'investissent tout au long de l'année pour vous proposer des ateliers et des animations de qualité. Je leur souhaite ainsi qu'à chacun d'entre vous, des vacances riches et accomplies.

Néanmoins, notre ville toujours solidaire se mobilise pour les seniors durant la période estivale. En effet cette année encore, 8 bénévoles se relayeront au cours des semaines de l'été pour assurer téléphoniquement une veille bienveillante et une vigilance en cas de fortes chaleurs et de canicule. Aujourd'hui, intégrées à la démarche nationale MONALISA, les actions de lutte contre l'isolement de notre ville vont se poursuivre tout au long

de l'année dans un esprit de soutien, de solidarité et de respect de chacun d'entre vous.

Pour ceux qui restent sur notre ville, profitez des actions intergénérationnelles et des temps conviviaux de rencontre, de découverte et des sorties proposées par le service au cours de ce mois d'août.

En septembre, nous aurons le plaisir d'accueillir, le Salon des seniors, mis en œuvre par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et le Centre Local d'Information et de coordination CLIC Orgessonne pour vous apporter une foule d'informations sur les activités, dispositifs et ressources de notre territoire à destination des Seniors. Cette manifestation abordera surtout la problématique de la dématérialisation des services, les nombreux partenaires vous apporteront information et aide à ce sujet.

Et pour toujours plus de solidarité, le Département de l'Essonne a voté, cet été, le renouvellement du marché de la téléassistance pour une mise en œuvre de la gratuité de ce service dès 2020 !

Bel été à vous tous !

Le Maire,
Nicolas MÉARY

le service Seniors

Le service Seniors œuvre au quotidien avec 5 agents, auprès des Brétignolais de plus de 62 ans à la retraite. Son action se développe à deux niveaux :



L'ANIMATION : lieu de rencontres, activités, sorties, repas, actions intergénérationnelles et implication bénévole dans la vie du Club.



LE SOUTIEN À DOMICILE : aide individualisée à la personne en perte d'autonomie, lutte contre l'isolement et partenariat avec les associations ou institutions du secteur (transports, petits travaux, conseils d'achat et devis, accès aux droits avec le CCAS et le Clic Orgessonne, aides et soins à domicile, professionnels de santé...).



ZOOM SUR *une activité*

Découvrez une activité ou une thématique proposée dans le cadre de la programmation du Club.

Mercredi 15 mai 2019 : belle journée festive à l'occasion du buffet de Printemps, en partenariat avec l'ESAT « Les Ateliers du Vieux Châtres ».

Merci à nos serveurs et serveuses toujours souriants et disponibles.



Rubrique *reportage*

S'INVESTIR À LA RENTRÉE auprès des enfants des écoles

LIRE ET FAIRE LIRE- AVIS DE RECHERCHE



Rencontres intergénérationnelles

Vous êtes « Seniors », et vous avez un petit peu de temps libre ! Nous avons besoin de vous pour animer bénévolement des ateliers lecture, contes et histoires dans les écoles (de 11h45 et 13h45) et dans les centres de loisirs. Au centre aéré, le mercredi et pendant les vacances scolaires.

Nous sommes là pour accompagner et guider vos prochains retours à l'école maternelle ou primaire.

Pour l'association : « Lire et Faire Lire » à Brétigny, vous pouvez contacter :
Françoise Potier au 06 83 09 55 02
francoise.potier@yahoo.fr

Nous tenons un stand au forum des associations le samedi 7 septembre, nous pourrons répondre à vos attentes, à vos questions et recueillir vos souhaits de participation.

Nous serons également présents le 18 septembre 2019 au « service Seniors » rue Édouard Branly, où nous pourrons vous préciser les modalités d'inscription (inscription absolument gratuite, qui vous permet d'être

assuré en responsabilité civile, lors de vos interventions).

Et puis avant la fin du mois de septembre nous allons organiser notre réunion d'enregistrement des inscriptions.

Tout au long de l'année, nous organisons des réunions optionnelles sur des thèmes divers et variés, comme :

- ▶ la lecture à voix haute
- ▶ comptines et jeux de doigts
- ▶ etc...

ATELIERS DANS LES ÉCOLES Bénévoles ou retraités salariés



Rencontres intergénérationnelles

Alors rejoignez les équipes de l'enfance et du centre social pour accompagner des enfants des écoles pour leurs devoirs, dans le cadre de l'étude ou du contrat local d'accompagnement à la scolarité.

Renseignements :

01 69 88 41 03 ou 01 60 85 53 40
f.kouadri@mairie-bretigny91.fr
f.benjbria@mairie-bretigny91.fr



les ateliers

Les activités Seniors sont encadrées par des professionnels ou des bénévoles, les inscriptions pour la nouvelle saison reprennent dès le 22 juillet. La feuille d'inscription est à votre disposition au Club: il est nécessaire de fournir l'attestation d'assurance responsabilité civile, l'avis d'imposition 2018, un certificat médical de moins de 3 mois à la date de démarrage de l'activité (pour les ateliers sportifs notés par une *) ou l'attestation légale de dispense et la charte de l'utilisateur signée. La facture relative à l'adhésion au Club et à la cotisation annuelle sera envoyée à votre domicile, et à régler au service Régie de la mairie. Chaque année les tarifs sont réévalués au 1^{er} septembre (grille à disposition auprès du service). Reprise des activités la 1^{ère} semaine d'octobre.

LUNDI (démarrage le 7 octobre)

ATELIERS	INTERVENANTS	LIEUX	FRÉQUENCE HORAIRE/REPRISE	CONTENUS
DANSES EN LIGNE*	Jeanine Fareu	Club	9h15 à 10h30 (sauf vac. scol.)	Apprentissage de danses Tarif pour l'année 108,20€ hors commune 151,60€
THÉÂTRE		Bibliothèque du Club	10h à 11h45 (sauf vac. scol.)	Jouer pour maintenir sa mémoire - gratuit
NOUVELLES TECHNOLOGIES	Albert	Club	14h à 16h 30 septembre	Petites aides pour l'usage des appareils de nouvelles technologies - gratuit
QI GONG	Thierry Sobrecases	Salle Barran	De 13h30 à 14h30	Longévité par la maîtrise du souffle et de l'énergie Tarif pour l'année 114,50€ hors commune 163,30€
ATELIER TÉLÉTHON 2019	Chantal, Eliane Marie-Thérèse	Salle étage	14h à 16h (sauf vac. scol.)	Pliage de livres et objets créatifs - gratuit
GYMNASTIQUE*	Pascal	Joliot Curie	16h30 à 17h30 (sauf vac. scol.)	Entretien des aptitudes physiques Tarif pour l'année 20,40€

MARDI (démarrage le 1er octobre)

ATELIER CUISINE	Joëlle Pigeau	Club	9h30 à 13h30 Les 6 et 20 août, 10 et 24 septembre, 15 et 29 octobre	Recettes nouvelles à réaliser et déguster (participation aux frais des ingrédients)
CHOCO LUDO GÂTO	Ludothèque	Club	14h à 16h 8 octobre	Moment convivial pour les curieux autour d'un chocolat, d'un gâteau et de jeux - gratuit
DESSIN	Marc Jérôme	Salle étage	13h30 à 16h (sauf vac. scol.)	Initiation à la pratique du dessin - gratuit
ATELIER TRICOT	Libre accès aux tricoteuses	Club	14h à 17h	Solidarité associations humanitaires de la ville : bonnets, écharpes - gratuit



MERCREDI (démarrage le 2 octobre)

ATELIERS	INTERVENANTS	LIEUX	FRÉQUENCE HORAIRE/REPRISE	CONTENUS
L'ART DU VITRAIL Tous les mercredis. Cours avec le maître verrier 2 fois par mois	Cécilia Moreira de Almeida	Club	9h à 11h30	Fabrication de vitraux : technique Tiffany Tarif pour l'année 195,30€ hors commune 270,60€
ZUMBA GOLD*	Tatiana Tolendal	Gymnase Langevin Wallon	9h30 à 10h30 (sauf vac. scol.)	Chorégraphies et musique adaptées aux Seniors Tarif pour l'année 78€€ hors commune 86,60€
CHORALE	Olivier Danel	Club	14h à 16h (sauf vac. scol.)	Chants d'hier et d'aujourd'hui accompagnés en musique Tarif pour l'année 48,70€ hors commune 70,40€
BRICOLAGE	Daniel Cabat	Club ou Bibliothèque	14h à 16h 18 septembre	Astuces pour les travaux de la maison - gratuit

JEUDI (démarrage le 3 octobre)

ATELIER RELAXATION SOPHROLOGIE*	Nadine Mettendorff	Club	de 10h à 11h ou de 11h à 12h (sauf vac. scol.) Démarrage le 17 octobre	Initiation aux techniques de relaxation Tarif pour l'année 114,50€ hors commune 163,30€
BIJOUX EN PERLES	Geneviève Teknedjian	Club	14h à 17h (sauf vac. scol.)	Confectionnez vos bijoux - gratuit
ORIGAMI	Marie-Françoise Millon	Club	14h à 16h 17 octobre	L'art japonais du pliage de papier - gratuit
NAGE LIBRE OU AQUAGYM*		Centre nautique Léo Lagrange	16h15 à 17h15 (sauf vac. scol.) Reprise le 3 octobre pour le groupe B	Entretien du corps Tarif nage libre 21,60€ Tarif aquagym 27€€ (+ carte accès 1€€ à régler sur place)

VENDREDI (démarrage le 11 octobre)

LES CHŒURS DE L'AMITIÉ	Monique Lodewyck	Club	de 10h à 11h30	Chansons du répertoire populaire - gratuit
-----------------------------------	---------------------	------	----------------	---

La mise en œuvre des activités est conditionnée à un effectif minimum de 10 personnes.
Inscription des personnes hors commune dans la limite des places disponibles.

Au programme *ce trimestre...*

PRÉVENTION FORTES CHALEURS : INSCRIPTION SUR LE REGISTRE CANICULE VEILLE SAISONNIÈRE ET SOLIDAIRE

Du **1^{er} juin au 15 septembre**, le Service Seniors propose aux personnes seules et/ou vulnérables, une présence vigilante ou une aide en cas de fortes chaleurs. Sur simple demande, **inscrivez-vous sur le registre canicule**, pour tout l'été ou quelques jours. Avec l'aide de Seniors solidaires et bénévoles nous établirons un contact convivial et régulier auprès de vous.

BESOIN D'UN PEU DE FRAÎCHEUR CET ÉTÉ ?

- ▶ Les **locaux climatisés** du Club des Seniors sont à votre disposition tous les jours. Dans cet espace agréable et frais nous vous accueillons avec plaisir lors d'animations ou en libre accès avec une mise à disposition d'un grand éventail de jeux. Accueil du lundi au vendredi de 13h30 à 17h15 (sauf vendredi 13h30 - 15h45).
- ▶ Nous disposons d'un **véhicule climatisé** pour les personnes à mobilité réduite afin de faciliter vos déplacements vers le Club ou les commerces climatisés de la ville.

ACCOMPAGNEMENTS SPÉCIFIQUES⁽¹⁾

Au cimetière de Brétigny une fois par mois de 13h30 à 16h (sur inscription uniquement).

- ▶ **Mercredi 7 août**
- ▶ **Mercredi 4 septembre**
- ▶ **Mercredi 2 octobre**

Pensez à vous inscrire auprès du service Seniors. Gratuit.

INSCRIPTIONS AUX FESTIVITÉS DE NOËL DÈS LE 22 JUILLET



Inscriptions ouvertes jusqu'au 31 octobre 2019. Réservées aux Brétignolais de 65 ans et plus, ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail, ayant acquitté leur adhésion annuelle 3,35€ (sept à août 2020).

BANQUET DE NOËL⁽¹⁾

Les 18 et 19 décembre 2019 l'équipe municipale vous invite à débiter les fêtes de fin d'année dans la joie et le plaisir partagé, autour d'une bonne table et d'un spectacle, à la salle Maison Neuve.

Le service Seniors prendra les inscriptions au Club, fiche individuelle à déposer dans la boîte aux lettres prévue à cet effet. Le service s'assurera de la prise en compte des regroupements amicaux aux tables (10 maximum, agrafez les fiches individuelles de vos amis). Attention, aucune inscription ne sera faite par internet, ni par téléphone.

COLIS GOURMAND (hors adhésion)

Vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au Banquet de Noël pour des raisons de santé, un colis vous sera remis à votre domicile par les membres du Conseil Municipal (coupon d'inscription auprès du service). Un courrier vous informera, fin novembre, des modalités de remise de ce présent gourmand.

FORUM SENIORS SANTÉ & INFORMATIQUE

Une journée à ne pas manquer !

Assurance Maladie
Service Social
Ile-de-France

FORUM SENIORS
9h30 à 16h30

PRÉVENTION SANTÉ & INFORMATIQUE

LE BIEN VIEILLIR LA SANTÉ L'INFORMATIQUE

Jeudi
26 septembre 2019
Salle Maison Neuve
Avec le concours financier de la conférence des financeurs piloté par le département de l'Essonne.

CRAMIF Zéphire CLIC NEPALE

Jeudi 26 septembre 2019 à Brétigny-sur-Orge, de 9h30 à 16h30 à la Salle Maison Neuve.

Le service social de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France (CRAMIF) et le CLIC Orgessonne vous accueilleront lors du FORUM SENIORS : Santé & Informatique.

À cette occasion, vous pourrez :

- ▶ Faire un point sur votre santé avec des professionnels locaux (diététicien, audioprothésiste, dépistage de diabète, cardiologue, opticien...).
 - ▶ Expérimenter des techniques de bien-être (activité physique, maison saine, naturopathe, massage des mains, aides techniques...)
 - ▶ Découvrir des ateliers informatiques et être guidé par les grandes institutions (caisses de retraite, service des impôts, assurance maladie...) pour les démarches qui s'effectuent par internet.
- Entrée gratuite avec de nombreux cadeaux à gagner par tirage au sort !

Renseignements : 01 64 90 61 84

ATELIER EQUILIBRE AVEC L'EPGV⁽¹⁾

Le service Seniors vous propose de participer à un atelier Équilibre, à partir du **3 octobre jusqu'au 23 janvier de 15h30 à 16h30** au Club, gratuit. Un transport est assuré pour les personnes à mobilité réduite sur demande.

Cet atelier de 12 séances a pour but de vous aider dans la vie au quotidien, de réduire les chutes, et de savoir se relever d'une chute. Il vous propose aussi un renforcement musculaire adapté à chaque personne.

La présentation se fera le **lundi 23 septembre à 14h** au Club.

VOYAGE

« ESCAPADE EN VENDÉE »



**Voyage en douceur
de 8 jours et 7 nuits**

Du **dimanche 8 au 15 septembre 2019**, séjour à Saint-Jean-de-Monts, au rythme adapté aux petits budgets ou aux personnes à mobilité réduite en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances ANCV (Aide possible au départ de 160€ si éligible au programme « SENIORS EN VACANCES » de l'ANCV).

Programmation *du 3^e trimestre 2019*

en août...

LUNDI 5 AOÛT

BOWLING À LA NORVILLE

Nombre de personnes : 25. Chaussettes obligatoires. Sur inscription. Tarif 5,10€ la 1^{ère} partie puis 3,30€ la seconde, paiement sur place. Rendez-vous à 13h30 au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage ou sur place à 14h. Participation au covoiturage.

MARDI 6 AOÛT

À VOUS LA PAROLE*

Venez proposer des idées d'activités, de sorties ou tout simplement un savoir à partager. Rejoignez ce groupe de réflexion et participez à l'élaboration du programme 4^e trimestre 2019. Sur inscription. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque ou au Club. Gratuit.

JEUDI 8 AOÛT

JOURNÉE À LA MER

À SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME

Découvrez les charmes de cette petite ville médiévale aux ruelles fleuries, son port, son quartier de pêcheurs, son patrimoine remarquable, ses spécialités etc. Sur inscription. Pique-nique ou restaurant à votre charge. Nombre de personnes : 50. Tarif sortie au quotient: maximum 28,82€, minimum 13€. 1^{er} Rendez-vous à 7h à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

LUNDI 12 AOÛT

APRÈS-MIDI CINÉ220*

« VENISE N'EST PAS EN ITALIE »

Tarif : 4€ à payer sur place. Rendez-vous à 14h45 au Ciné220.

MARDI 13 AOÛT

LE QUIZZ DE L'ÉTÉ*

Venez tester vos connaissances en équipe

ou en solo, tout en profitant de la fraîcheur du Club et soyez les grands vainqueurs de cet après-midi sympathique et agréable. Nombre de personnes : 40. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 20 AOÛT

LUDOTHÈQUE EN PLEIN AIR*

Parc de la résidence Branly
Retrouvez la ludothèque et ses jeux géants en bois, jeux de société ainsi qu'un espace pour les tout-petits. De 14h à 19h (retour transport à 16h30). Sur inscription. Gratuit.

JEUDI 22 AOÛT

PETITE MARCHÉ DOUCE

Partageons une après-midi de douceur sur les berges de l'Orge de St-Michel, profitons de ce site propice à une balade au rythme de chacun. Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage ou 14h30 sur place côté piscine.

MARDI 27 AOÛT

LUDOTHÈQUE EN PLEIN AIR*

Parc du Carouge. Retrouvez la ludothèque et ses jeux géants en bois, jeux de société ainsi qu'un espace pour les tout-petits. De 14h à 19h (retour transport à 16h30) Sur inscription. Gratuit.

MERCREDI 28 AOÛT

BALADE SUR LA SEINE EN BATEAU-MOUCHE

Après-midi en visite commentée au cœur de Paris, transport en car. Nombre de personnes : 50. Tarif de la sortie : 7€ (visite commentée) + Transport, maximum 7,42€, minimum 4,45€. Sur inscription. 1^{er} rendez-vous à 13h30 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

en septembre...



Repas Festif au Club

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

FORUM DES ASSOCIATIONS - stand Mairie
Retrouver les informations et documents du service Seniors dans le stand de la Mairie.
A partir de 9h Salle Maison Neuve.

DU 9 AU 13 SEPTEMBRE

EXPO DES ATELIERS CRÉATIFS DU CLUB
Nos artistes amateurs, lors de cette exposition au Club vous présentent leurs créations de l'année. Vernissage à 11h30 le mercredi 11 septembre.

MARDI 10 SEPTEMBRE

RENCONTRE LECTURE
Rendez-vous à 15h à la bibliothèque du Club. Sur inscription. Gratuit.

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

VISITE GUIDÉE MAISON ALPHONSE DAUDET
Nombre de personnes : 25. Tarif sortie : 8€ par personne. Sur inscription. Rendez-vous à 13h au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage. Participation au covoiturage.

JEUDI 12 SEPTEMBRE

USAGE DU PORTAIL D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS SENIORS*
Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club. Gratuit.

LUNDI 16 SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*
Titre du film voir affiche au Club. Tarif : 4€

à payer sur place. Sur inscription. Rendez-vous à 14h45 au Ciné220.

MARDI 17 SEPTEMBRE

LOTO DÉLOCALISÉ À LA RÉSIDENCE LES GIRANDIÈRES « LE CARRÉ ST PIERRE »*
Nombre de personnes : 60. Tarif : 2,85€ les 2 grilles, hors commune 4,40€.
Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 sur place, 20 rue du Bois de Châtres.

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

PRÉSENTATION ASSOCIATION LOCALE LIRE ET FAIRE LIRE (voir article page 5)
Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club. Gratuit.

JEUDI 19 SEPTEMBRE

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE GUÉDELON
Au cœur de la Puisaye, dans l'Yonne, en Bourgogne, une cinquantaine d'œuvriers relèvent un défi hors-norme : construire aujourd'hui un château fort selon les techniques et avec les matériaux utilisés au Moyen Âge. Nombre de personnes : 50. Tarif entrée 11€ + visite guidée du château 90€ pour le groupe. Transport, maximum 28,46€, minimum 17,07€. Inscription avant le 15 août. Restauration sur place ou pique-nique à la charge des participants. 1^{er} rendez-vous à 7h45 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.



Fête du Club : la chorale

Programmation *du 3^e trimestre 2019*

en septembre...

LUNDI 23 SEPTEMBRE

PRÉSENTATION DE L'ATELIER ÉQUILIBRE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h30 au Club.

MARDI 24 SEPTEMBRE

CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h30 au Club.

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

RENCONTRE AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS*

À 14h salle des Républiques, en Mairie. Venez échanger avec nos jeunes élus, membres de la commission Solidarité et Santé, découvrir leur projet de création de liens intergénérationnels et le cas échéant, vous investir dans leurs actions.

JEUDI 26 SEPTEMBRE

FORUM SENIORS : SANTÉ & INFORMATIQUE*

SENIORS : Une journée à ne pas manquer ! (Voir page 9). Entrée libre - Gratuit. Salle Maison Neuve de 9h30 à 16h30.

LUNDI 30 SEPTEMBRE

INFORMATION ALIMENTATION DES SENIORS*

Intervention d'une diététicienne : « le sucre, vrai ou faux ami ». Et Commission des convives : consultation des convives bénéficiant des repas à domicile, des repas Club ou des repas festifs. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 10h30 à la Bibliothèque.



Choco Ludo Gâto

en octobre...

MARDI 1ER OCTOBRE

RENCONTRE LECTURE

Rendez-vous à 15h à la bibliothèque du Club. Sur inscription. Gratuit.

JEUDI 3 OCTOBRE

1^{ÈRE} SÉANCE ATELIER ÉQUILIBRE*

Animé par Carole de l'EPGV. Première séance d'évaluation, de 14h à 16h au Club sur rendez-vous individuel des participants inscrits. Stage gratuit.

LUNDI 7 OCTOBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*

Titre du film voir affiche au Club. Tarif : 4€ à payer sur place. Rendez-vous à 14h45 au Ciné220.

LUNDI 7 OCTOBRE

PARLONS JARDIN

Rencontre avec Loïc de Jardi Futé, horticulteur pour vous proposer cette année, un temps d'échange et d'astuces autour du jardin (compostage, taille des plantes, aromatiques, rempotage... et bien d'autres selon vos attentes) et/ou des ateliers créatifs autour du végétal (cadres végétaux, terrariums, suspensions ou donner une seconde vie aux objets). Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 8 OCTOBRE

CHOCO LUDO GÂTO, LES JEUX GÉANTS EN BOIS *

Sur inscription. Tarif : un gâteau. Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 10 OCTOBRE

VISITE LIBRE DU PARC ZOOLOGIQUE DE LA FLÈCHE DANS LA SARTHE

Fondé en 1946, le Zoo de La Flèche fut le 1^{er}

zoo privé à voir le jour en France. Près d'un siècle plus tard, il se distingue toujours et fait partie des 5 premiers parcs zoologiques français. Il accueille 1 500 animaux de 160 espèces différentes, qui évoluent dans des installations remarquables. Nombre de personnes : 50. Tarif sortie : 19€ par personne + transport : maximum 52,41€, minimum 31,45€. Sur inscription. Pique-nique à la charge des participants. 1er Rendez-vous à 6h30 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

LUNDI 14 OCTOBRE

DIAPORAMA « L'HISTOIRE DES DESSOUS MASCULINS ET FÉMININS » *

Présenté par Marc Jérôme. Nombre de personnes : 40 - Gratuit. Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 16 OCTOBRE

THÉ DANSANT ROSE*

Dans le cadre du mois de sensibilisation à la prévention du Cancer du sein, ajouter une touche de rose dans votre tenue. Nombre de personnes : 150. Tarif : 3,35€, hors commune 5,40€. Sur inscription. Rendez-vous à 14h salle Maison Neuve.

LUNDI 21 OCTOBRE

REPAS FESTIF AU CLUB*

Nombre de personnes : 50. Tarif selon quotient de 7,50€ à 11,89€. Sur inscription, avant le 4 octobre. Rendez-vous au Club à 12h.

MARDI 22 OCTOBRE

CONCOURS DE BELOTE*

Nombre de personnes : 40. Tarif : 2,85€, hors commune 4,40€. Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 au Club.



Fête du Club : Zumba

MERCREDI 23 OCTOBRE

PROMENADE SENSITIVE : RELAXATION/RESPIRATION*

Dans le cadre de la semaine de la santé proposée par le Centre Socioculturel Mandela, profitez d'un moment de détente accompagné de Nadine Mettendorf, sophrologue. Autour du lac du Carouge. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage ou rdv à l'Espace de jeux des enfants des lacs du Carouge à 14h30.

VENDREDI 25 OCTOBRE

VISITE IMPRIMERIE HÉLIO

Nombre de personnes : 25. Tarif sortie : 8€ par personne. Sur inscription avant le 15 octobre. Rendez-vous à 13h au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage. Participation au covoiturage.

LUNDI 28 OCTOBRE

BOWLING À LA NORVILLE

Nombre de personnes : 25. Tarif 5,10€ la 1ère partie puis 3,30€ la seconde, paiement sur place. Chaussettes obligatoires. Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 au Club, 8 places dans le minibus plus covoiturage ou sur place à 14h. Participation au covoiturage.

MARDI 29 OCTOBRE

CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h30 au Club.

À savoir *ce trimestre...*

Actualités des partenaires du réseau, intervenant auprès des Seniors.

CAFÉ MÉMOIRE- ALZHEIMER 91

Lieu de rencontre et d'échange. Accès libre. Les jeudis 5 et 19 septembre et 3 et 17 octobre, au Café du Midi, Place du Marché, à Arpajon de 15h à 18h.

INFOS : 01 60 88 20 07

CAFÉ DES AIDANTS



Autour d'un café, venez partager votre expérience avec d'autres aidants accompagnant un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie physique ou psychique. Ce temps convivial est animé par deux professionnels (travailleur social du Clic et

psychologue) pour vous apporter des informations ou lieux ressources. De 15h à 16h30 au Café Capuccino.

► **Mardi 3 septembre**

Comment aider les aidants à connaître leurs limites ?

► **Mardi 8 octobre**

Découvrir les ressources du réseau local d'entraide

INFOS : CLIC ORGESSONNE 01 64 90 61 84.

INVITATIONS A LA RESIDENCE « LES JARDINS DU LAC »

REPAS À THÈME

- **Vendredi 30 août**, sur le Mexique
- **Jeudi 19 septembre**, sur le Nord-Pas-de-Calais
- **Le Jeudi 24 octobre**, sur la Turquie

ANIMATIONS

- **Loto** : les mardis 27 août, 24 septembre et 29 octobre 2019.

Tarifs des deux grilles 2,50€.

Soyez les bienvenus, inscription à la Résidence au 01 60 85 08 08.

L'UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE (UTL)

► À compter d'octobre 2019, l'antenne Arpajon/Brétigny-sur-Orge vous proposera **24 conférences** appartenant au domaine des Arts et Lettres, des Sciences Humaines, des Sciences et de la Médecine/Santé/Environnement.

Elles auront lieu le lundi à 14h30 à Brétigny-sur-Orge au Ciné220 - 3, rue Anatole France et le jeudi à 17h à Arpajon au Cinéma Stars - 13, avenue du Général de Gaulle.

Pour votre information, **les deux premières conférences de la saison sont en accès libre :**

Jeudi 3 octobre : « Les perturbateurs endocriniens ? IMPACT SUR NOS GÈNES » de Frank Velot

Lundi 7 octobre : « Les châteaux de François 1^{er} en Île-de-France » d'Olivier Mignon.

Jeudi 17 octobre: « Les ondes gravitationnelles pour sonder l'univers » de Danièle Imbault.

► Des **balades dans le Paris historique** (6 sorties de 4 groupes) et trois concerts du Temps libre accessibles à tous (un par trimestre) vous seront également proposés.

► Nous vous invitons à nous rencontrer au **forum des associations le samedi 7 septembre 2019** à Brétigny-sur-Orge. Des bénévoles tiendront également une permanence au CCAS - 29 rue Édouard Branly le **lundi 9 septembre de 14h à 16h.**

INFOS : 06 88 57 36 00 (Martine Masur)

RÉSIDENCE SERVICE SENIORS

Les Girandières - Le Carré Saint-Pierre

► Repas à thème les jeudis suivants

(au tarif en vigueur et sur réservation au moins 48h à l'avance)

8 août 2019 : Sud-Ouest

22 août : Chine-Japon

5 septembre : Bourgogne

19 septembre : Portugal

10 octobre : Auvergne

24 octobre : Scandinavie

► Atelier de Gym douce

(places limitées et sur réservation au plus tard 72h avant la séance)

Tous les lundis (sauf jours fériés) de 14h30 à 15h30. Tarif de la séance : gratuité .

INFOS : 01 69 88 62 50 - bretignysurorge@lagirandiere.com



Vous avez *la Parole...*



Je me présente, je m'appelle Véro pour les intimes. Je suis à la chorale les chœurs de l'Amitié depuis 2 ans maintenant. Bien accueillie par les chanteurs, chanteuses et la cheffe de chœur. Pour moi c'est une bonne thérapie que je pratique tous les vendredis matins sans oublier la fête du Club, le cabaret... Je finirais par cette chanson « non, rien de rien, non je ne regrette rien... ».

Véro

informations utiles

Francis BONDOUX, Adjoint au Maire chargé des Affaires Sociales, Logement et Seniors
Mail : f.bondoux@mairie-bretigny91.fr

Horaires du Club : ouvert tous les jours de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h15 (sauf vendredi 15h45)
Fermeture administrative tous les mardis matins
du Bâtiment des Solidarités-CCAS

Inscriptions et renseignements :

- ▶ Lors des permanences : les lundis et mardis de 14h à 16h, et le vendredi de 13h30 à 14h.
- ▶ En dehors des permanences, une boîte aux lettres, dans le Club, recueille vos fiches d'inscription.
- ▶ Programme des activités et pré-inscriptions sur le site de la ville www.bretigny91.fr

Pour les informations générales, allez dans la rubrique : active et attentive puis pôle seniors.
Pour les inscriptions aux activités ou règlement des factures cliquez sur « le kiosque famille »

Droit d'entrée du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020 : 3,35€ (hors commune 5,40€)
réactualisation des tarifs en septembre de chaque année.

Pour nous joindre (sauf mardi matin) :

STANDARD SERVICE SENIORS - CCAS
01 60 85 06 91

AIDE À LA PERSONNE

01 60 85 27 57 - 06 84 28 57 07

REPAS À DOMICILE ET « TÉLÉALARME »

01 60 85 27 55

ANIMATIONS ACTIVITÉS CLUB

01 60 85 27 56 ou 01 60 85 27 55

Téléphone animation : 06 78 78 33 36

RESPONSABLE DU SERVICE SENIORS

01 60 85 27 13

Pour nous écrire :

Bâtiment des Solidarités - CCAS
SERVICE SENIORS
29, rue Édouard Branly
91220 Brétigny-sur-Orge
seniors@mairie-bretigny91.fr