

L'ACTU DES SENIORS

LE MAGAZINE QUI PREND SOIN DES SENIORS BRÉTIGNOLAIS



Visite du Château de Guédelon
Jeudi 10 septembre

Octobre
Rose



p.10

Banquet de Noël
Mercredi 9 et jeudi 10 décembre



p.08





Atelier masqué d'Origami

sommaire

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

- 10. PROGRAMMATION DU 4^e TRIMESTRE 2020
- 14. À SAVOIR
- 16. VOUS AVEZ LA PAROLE !



Mardi bien-être / Qi gong en août



Repas anniversaires des 80-90 ans

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

SERVICE SENIORS

29, rue Édouard Branly
91220 Brétigny-sur-Orge

Pour L'actu des Seniors du 1^e trimestre 2021 envoyez-nous vos textes **avant le 15 novembre 2020.**

L'ACTU DES SENIORS

OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2020

- 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



Les épisodes de fortes chaleurs, jumelés à la crise sanitaire pas encore complètement passée, n'atteint pas l'optimisme des personnels et bénévoles qui interviennent auprès des Seniors de notre ville. Le service Seniors et ses partenaires vous ont proposé, ces derniers mois, de nouvelles formes de contacts et d'activités. Pour cette rentrée, le service et les bénévoles restent porteurs de projets et de rencontres conviviales pour les mois à venir.

Une ambition incarnée dans les propositions de ce magazine car, malgré les congés d'été qui, pour certains ont permis de se retrouver, se ressourcer, nous devons rester vigilants face au contrecoup de cette crise sanitaire qui peut être très déstabilisant dans la vie quotidienne et impacter notre bien-être. Avec une équipe municipale renouvelée, mon nouvel adjoint délégué aux Seniors, Michel Peltier, bien connu de nombre d'entre vous, et l'arrivée d'une nouvelle animatrice sur le service Seniors, nous souhaitons maintenir une vision humaniste et positive des enjeux de l'avancée en âge des Brétignolais.

Ensemble inventons, renforçons le panel de solutions pour vous, public et professionnels, sources de richesses humaines.

Bonne rentrée en santé et sérénité et zensemble, restons prudents.

Le Maire,
Nicolas MÉARY

le service Seniors

Le service Seniors œuvre au quotidien avec 7 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 inter-générationnelles 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.

Rejoignez les ateliers créatifs : perles, origami, vitrail, tricot (Téléthon), atelier coussin-cœur....



LES ACTIVITÉS SENIORS ET LE COVID

Le service Seniors et les intervenants auprès des seniors sont restés mobilisés pendant la crise sanitaire, puis la veille saisonnière estivale et son épisode caniculaire et restent aujourd'hui vigilants et attentifs face au COVID.

L'enjeu est de trouver les moyens de protéger la santé des personnes vulnérables comme des professionnels qui les accompagnent. Aussi le service Seniors vous propose un fonctionnement adapté par petits groupes, pour vous aider à retrouver une vie sociale, active et sereine.

Fonctionnement des activités dans l'espace Club ou bibliothèque

Sens de circulation mis en place, limitation de l'effectif des personnes accueillies, port du masque, gel hydroalcoolique et produits désinfectants à disposition dès l'entrée et dans les sanitaires, désinfections régulières des poignées, chaises, tables et matériel utilisé.

- ▶ Repas Club du vendredi : service à l'assiette et au verre par le personnel de service, pas de manipulation collective.
- ▶ Conférences, temps d'échange : distanciation physique.
- ▶ Jeux et matériel mis en quarantaine après chaque usage.

Certaines activités ne peuvent être prévues à ce jour en raison de l'impossibilité de maintenir les mesures barrières recommandées : concours de belote, repas festifs, thé dansant...

Ces dispositions ne remplacent pas toutes les autres précautions, donc, n'oubliez pas les gestes barrières.

Fonctionnement des ateliers annuels

Fonctionnement des ateliers annuels

▶ **Se munir de masque individuel pour les déplacements dans les locaux et de gel hydroalcoolique personnel (afin de limiter les risques de contamination (boutons de porte, parois, matériels...)).**

▶ **Lavage des mains à l'entrée et à la sortie des lieux.**

▶ **Dans les espaces plus réduits il sera nécessaire de faire preuve de patience en respectant les protocoles d'entrées/sorties définis par l'intervenant ou le site.**

▶ **Pour la pratique sportive : une paire de chaussures spécifiques sera apportée dans un sac qui restera hors de contact des effets personnels des autres participants.**

Distanciation physique de 4 m² minimum par pratiquant en activité statique ou 2 m² entre chaque pratiquant en activité dynamique.

▶ Qi gong : activité en plein air quand le climat le permettra, à l'intérieur, contrôle de la température.

▶ Zumba/gymnastique/danses en ligne : tapis personnel pour la gymnastique.

▶ Piscine : Port du masque jusqu'aux vestiaires. Douche savonnée avant d'aller nager, pas de prêt de matériel (flotteurs en mousse, bouées, frites, etc.). Cabine attribuée (la même au déshabillage et rhabillage) douche simple à la sortie. Désinfection au départ des nageurs de toutes les cabines, plages et sanitaires. Désinfection durant 15 minutes (sanitaire/douche) entre chaque créneau. Sortie du bassin 5 min avant.

▶ Vitrail : désinfectant à disposition pour le matériel commun après chaque usage, aménagement spécifique des tables.

▶ Sophrologie/chorales/nouvelles technologies/tricot : aménagement spécifique des tables ou chaises.

▶ Perles/origami/ateliers créatifs : usage de son matériel personnel.

▶ Choco Ludo Gâto/loto/quiz : proposition de jeux sans manipulation de matériel entre les joueurs, jeux mis en quarantaine après chaque usage.



les ateliers

Les activités Seniors sont encadrées par des professionnels ou des bénévoles. 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 2020, 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).

En raison de la pandémie, le tarif des ateliers sera adapté à votre mois d'inscription.

LUNDI

ATELIERS	INTERVENANTS	LIEUX	FRÉQUENCE HORAIRE/REPRISE	CONTENUS
THÉÂTRE	Collectif	Bibliothèque du Club	de 10h à 11h45 (sauf vacances scolaires)	Jouer pour maintenir sa mémoire
NOUVELLES TECHNOLOGIES	Albert	Club	NOUVEAU Tous les lundis de 14h à 16h (sauf vacances scolaires)	Petites aides pour l'usage des appareils de nouvelles technologies
QI GONG*	Thierry Sobrecases	Salle Barran	de 13h15 à 14h15 (sauf vacances scolaires)	Pratique chinoise qui travaille sur la longévité par la maîtrise du souffle et de l'énergie.
GYMNASTIQUE*	Pascal Lesage	Joliot Curie	de 16h30 à 17h30 (sauf vacances scolaires)	Entretien des aptitudes physiques
CHORALE	Olivier Danel	Centre de loisirs Chevrier	de 13h45 à 15h45 (sauf vacances scolaires)	Chants d'hier et d'aujourd'hui dirigés et accompagnés en musique

MARDI

DANSE EN LIGNE*	Valérie Balandras	Salle Barran	de 14h à 15h (sauf vacances scolaires)	Apprentissage de danses
CHOCO LUDO GÂTO	Élodie Brechot Ludothèque	Club	de 14h à 16h les 6 octobre, 10 novembre et 1 ^{er} décembre	Moment convivial pour les curieux autour d'un chocolat, d'un gâteau et de jeux
ATELIER TRICOT	Libre accès aux tricoteuses	Club	de 14h à 17h	Solidarité associations humanitaires de la ville : bonnets, écharpes, pulls...



MERCREDI

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	de 9h à 11h30	Fabrication de vitraux : technique Tiffany
ZUMBA GOLD*	Tatiana Tolendal	Gymnase Langevin Wallon	de 9h30 à 10h30 (sauf vacances scolaires)	Chorégraphies et musique adaptées aux Seniors
ORIGAMI	Marie- Françoise Millon	Centre de Loisirs St-Pierre	de 14h à 16h le 25 novembre	Transmission de savoirs aux enfants sur l'art japonais du pliage de papier
		École Aimé Césaire	de 14h à 16h le 16 décembre	
BRICOLAGE	Daniel Cabat	Club ou Bibliothèque	de 14h à 16h les 14 octobre et 25 novembre	Petites astuces pour les travaux de la maison

JEUDI

ATELIER RELAXATION SOPHROLOGIE*	Nadine Mettendorff	Club	de 10h à 11h ou de 11h à 12h (sauf vacances scolaires)	Initiation aux techniques de relaxation
BIJOUX EN PERLES	Geneviève Teknedjian	Club	de 14h à 17h	Confectionnez ou transformez vos bijoux
ORIGAMI	Marie-Françoise Millon	Club	de 14h à 16h les 15 octobre, 12 novembre, 3 décembre	L'art japonais du pliage de papier
NAGE LIBRE OU AQUAGYM (2 GROUPES)*		Centre nautique L. Lagrange	de 16h15 à 17h15 (sauf vacances scolaires)	Entretien du corps

VENDREDI

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

Cette année, en raison des préconisations sanitaires actuelles, les ateliers Cuisine et Dessin ne peuvent être proposés. Nous souhaitons, tout particulièrement, remercier Marc JEROME et Joëlle PIGEAU qui ont, pendant plusieurs années, animé bénévolement ces ateliers. Ils ont partagé leur passion et leur savoir pour la plus grande joie des Seniors de la ville.

*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...*

Le Club est ouvert :

Nous avons le plaisir de vous accueillir au sein des locaux du service Seniors dans le respect des mesures barrières et en effectif réduit.

Pensez à vous munir d'un masque et de votre gel hydroalcoolique.

Nous mettons tout en œuvre pour assurer une hygiène constante des lieux et du matériel à disposition.

VACCINATION ANTIGRIPE ⁽¹⁾

Nous vous proposons une vaccination antigrippe les **4 et 5 novembre** dans les locaux du Service Seniors. Pour prendre rendez-vous, contactez le Service au **01 60 85 06 91**, puis munissez-vous de votre vaccin. Afin de respecter les préconisations et gestes barrières en limitant les regroupement et temps d'attente dans un même espace, nous vous demandons de vous présenter juste à l'heure de votre rendez-vous ou de bien vouloir patienter à l'extérieur ou dans votre véhicule.

INSCRIPTIONS AUX FESTIVITÉS DE NOËL ⁽¹⁾

Jusqu'au 31 octobre. Inscriptions et renseignements au **01 60 85 06 91**.

BANQUET DE NOËL : la situation actuelle de la pandémie nous impose de penser à une organisation différente (pas de danse, spectacle sur scène, agencement des tables...). Le maintien de cet événement est soumis aux règles sanitaires qui seront alors en vigueur.

TRANSPORT POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ REDUITE OU HANDICAPÉES ⁽¹⁾

Accompagnements spécifiques :

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

- ▶ Mercredi 7 octobre 2020
- ▶ Mercredi 4 novembre 2020
- ▶ Mercredi 2 décembre 2020

Navette marché du jeudi ⁽¹⁾

Afin de compenser la perte provisoire des commerces des quartiers de la Moinerie et de La Fontaine, transport à la demande, sur inscription au plus tard les mardis 17h30 au **01 60 85 06 91**. Pensez à vous inscrire auprès du service Seniors. Gratuit.



Visite du Château de Guedelon septembre 2020

NOUVEAUTÉS POUR LA RENTRÉE

Christelle, nouvelle animatrice référente du secteur animation, vous a concocté de nombreux temps d'échange et de partage, en petit groupe sur des thématiques très diversifiées et nous vous invitons à venir les découvrir :

► **L'Écho du Club** : Rencontres et discussions sur des sujets d'actualité locale, autour d'une boisson. Nous avons tant à partager que les sujets ne manqueront pas !

► **Atelier d'écriture** : Envie de jouer avec les mots, de découvrir de multiples façons d'écrire, de partager les styles et les points de vue, de libérer son élan d'écriture en toute bienveillance, de s'amuser tout simplement ? Alors n'hésitez pas ! Franchissez le pas ! Atelier animé par Christelle.

► **Comité de programmation du Ciné220** : mensuellement venez choisir les films des séances de « l'après-midi Ciné220 » avec un membre de l'équipe du Ciné220. Pour participer, nul besoin d'être calé en cinéma, il faut juste avoir envie d'échanger, de partager son avis et passer un moment convivial.

► La Médiathèque et le Centre d'Art sont aussi investis pour de belles propositions à découvrir sans modération.

DANSE EN LIGNE⁽¹⁾

Un grand merci à Jeanine Fareu, qui a animé l'atelier annuel de danse en ligne et transmis avec beaucoup de passion et plaisir ses connaissances. Valérie Balandras, prend la relève et assurera cette année des séances tous les mardis après-midi (voir page 9) :

« La danse... ma passion... »

La richesse de mes expériences passées et diversifiées, m'ont montré que je savais et devais mettre cette passion au service des autres et de la faire aimer. J'enseigne la danse en ligne (madison, kuduro, bachata, charleston, country, cumbia, sirtaki...) depuis novembre 2015. Alors, seul ou à deux, venez danser dans la bonne humeur et en toute convivialité. »

UN NOUVEL ÉLU POUR LES SENIORS



Michel Peltier, Adjoint au maire délégué aux Seniors, aux festivités et aux anciens combattants n'est pas inconnu pour nombre d'entre vous. Brétignolais depuis 1984, il a passé plusieurs années

en tant que président ou vice-président dans différentes associations de la ville comme l'Espadon, le club de tennis de table, ou au conseil d'administration du CSB. C'est peut-être aussi en tant qu'agent immobilier que vous l'avez rencontré, métier qu'il a exercé pendant plusieurs années sur notre ville de Brétigny. Ou, vous l'avez aperçu au Club du service Seniors autour d'une table lors d'une partie de tarot ? Ou, tout simplement en tant qu'Adjoint au Maire aux sports lors du précédent mandat ?

Dans tous les cas vous allez certainement le rencontrer lors d'un repas au Club le vendredi, pour une valse pendant un thé dansant ou lors de concertation pour vous donner la parole.

Vous pouvez dès maintenant le joindre m.peltier@mairie-bretigny91.fr

Programmation *du 4^e trimestre 2020*

en septembre et octobre...

Ce programme prévisionnel est susceptible d'évoluer selon l'évolution de la situation sanitaire en France liée à la pandémie de Coronavirus et les consignes gouvernementales.

LUNDI 28 SEPTEMBRE

1^{ER} COMITÉ DE PROGRAMMATION

DU CINÉ220 (voir p.9)

Sur inscription. Rendez-vous à 11h au Club.

MARDI 29 SEPTEMBRE

DÉCOUVERTE ET INITIATION AU KIOSQUE*

Venez vous initier à la navigation sur le portail famille et plus en détail sur les modalités du kiosque qui vous permet de vous inscrire aux activités Seniors, suivre vos inscriptions et visualiser vos factures... Sans vous déplacer ! Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 14h à la Médiathèque Duras - place Federico Garcia Lorca.

MERCREDI 30 SEPTEMBRE

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 du 1^{er} trimestre 2021. Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.

VENDREDI 2 OCTOBRE

CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque.

MARDI 6 OCTOBRE

CHOCO LUDO GÂTO*

Retrouvons le plaisir de jouer en toute simplicité avec Elodie, de la ludothèque des Noyers. Sur inscription. Tarif : un gâteau. Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 7 OCTOBRE

PRÉSENTATION DE L'ATELIER ÉQUILIBRE*

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 15h45 au Club.

JEUDI 8 OCTOBRE

L'ÉCHO DU CLUB* (voir p.9)

Rendez-vous à 10h au Club.

VENDREDI 9 OCTOBRE

MARCHE DOUCE AU DOMAINE DE CHAMARANDE

Partageons une après-midi de douceur automnale et découvrons ensemble ce site propice à une balade au rythme de chacun. Sur inscription. Gratuit. Pique-nique et transport à la charge des participants. Déplacement en RER, rendez-vous à 11h à la gare de Brétigny-sur-Orge.

LUNDI 12 OCTOBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*

Film « De plus belle » en lien avec le mois de sensibilisation à la prévention du Cancer du sein. Tarif : 4€ à payer sur place. Rendez-vous à 14h au Ciné220.

DU 13 AU 16 OCTOBRE

ATELIER COUSSIN-CŒUR

Dans le cadre d'*Octobre Rose*, mois de sensibilisation au dépistage du Cancer du sein, nous vous proposons de réaliser un coussin-cœur. Le coussin-cœur, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post opératoires. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club.

Don de tissu : pour réaliser les coussins cœur, nous sommes à la recherche de tissu en coton...

SAMEDI 17 OCTOBRE

JOURNÉE D'ACTION OCTOBRE ROSE

Lecture théâtralisée proposée par la Médiathèque. Sur inscription.

Renseignements : 01 69 56 59 44.

en novembre...

JEUDI 22 OCTOBRE

BOWLING À LA NORVILLE

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

VENDREDI 23 OCTOBRE

VISITE DE LA MÉDIATHÈQUE DURAS*

Venez découvrir les multiples possibilités de se divertir grâce aux nombreuses collections de fonds de livres écrits et audio, de films... à la médiathèque de Brétigny ainsi que dans les médiathèques du réseau Cœur Essonne.

Effectif : 8. Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la Médiathèque Duras - place Federico Garcia Lorca.

LUNDI 26 OCTOBRE

ATELIER D'ÉCRITURE* (voir p.9)

Effectif : 8. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 10h dans la bibliothèque.

MERCREDI 28 OCTOBRE

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON LITTÉRAIRE DE VICTOR HUGO

Dans un décor qui évoque ce que fut cette demeure dans ses plus beaux jours, vous pourrez voir des centaines d'œuvres originales, manuscrits, photos d'époque, documents de toutes sortes.

Sur inscription. Effectif : 14. Tarif : 10€ à régler sur place. Rendez-vous à 13h30 au Club, 5 places dans le minibus plus covoiturage ou sur place à 14h30. Participation au covoiturage.

VENDREDI 30 OCTOBRE

RENCONTRE LECTURE

Animée par Patricia Merland.

Rendez-vous à 14h à la bibliothèque.

Sur inscription. Gratuit.

LUNDI 2 NOVEMBRE

ATELIER D'ÉCRITURE*

Thème : « A vos souhaits ! » (voir p.9)

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 10h dans la bibliothèque.

MARDI 3 NOVEMBRE

CAC'FÉ : VISITE DE L'EXPOSITION « SÂR DUBNOTAL », SUIVIE D'UN ATELIER DE GRAVURE*

Au Centre d'Art Contemporain vivez un moment d'échange et de convivialité pour découvrir à travers un voyage spatio-temporel les œuvres, documents, photos, vêtements... qui explorent les nombreux imaginaires.

Gratuit. Sur réservation.

Rendez-vous à 15h sur place.

LES 4 ET 5 NOVEMBRE

VACCINATION HIVERNALE CONTRE LA GRIPPE

(voir p.8) Présentez vous juste à l'heure de votre rendez-vous ou de bien patientez à l'extérieur ou dans votre véhicule.

MERCREDI 4 NOVEMBRE

1^{ÈRE} SÉANCE ATELIER ÉQUILIBRE*

Animé par Carole de l'EPGV. 1^{ère} séance d'évaluation, sur rendez-vous individuels.

JEUDI 5 NOVEMBRE

L'ÉCHO DU CLUB* (voir p.9)

Présentation de la saison « Arts et Humanités » du théâtre de Brétigny. Sur inscription.

Gratuit. Rendez-vous à 10h au Club.



Repas anniversaires 80-90 ans

Programmation *du 4^e trimestre 2020*

en novembre...



Repas anniversaires 80-90 ans

VENDREDI 6 ET LUNDI 9 NOVEMBRE

ATELIER : CALENDRIER DE L'AVENT

Réalisation d'un calendrier de l'Avent pour le Club ! Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 10 NOVEMBRE

CHOCO LUDO GÂTO*

Animée par Elodie de la ludothèque des Noyers. Sur inscription. Tarif : un gâteau. Rendez-vous à 14h au Club.

VENDREDI 13 NOVEMBRE

CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque du Club.

LUNDI 16 NOVEMBRE

INFORMATION ALIMENTATION

DES SENIORS*

Intervention d'une diététicienne : « le diabète ». Et Commission des convives : Consultation des convives bénéficiant des repas à domicile, des repas Club ou des repas festifs, vos propositions et observations sont les bienvenues. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 10h30 au Club.

LUNDI 16 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*

Titre du film voir affiche au Club. Selon le choix du comité de programmation.

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

LES 19 ET 20 NOVEMBRE

DÉCORATION DE NOËL

Venez décorer le Club pour amorcer l'ambiance festive de cette période de partage et de joie de la fin d'année ! Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 10h30 au Club.

LUNDI 23 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*

Titre du film voir affiche au Club.

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

JEUDI 26 NOVEMBRE

MARCHE DOUCE AU PARC DU CHÂTEAU DE LA FONTAINE

Partageons et découvrons ensemble ce site propice à une balade au rythme de chacun. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 11h à l'entrée du Parc ou 10h30 au Club, 5 places dans le minibus.

VENDREDI 27 NOVEMBRE

RENCONTRE LECTURE

Animée par Patricia Merland. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque.

LUNDI 30 NOVEMBRE

MINI QUIZ*

Venez tester vos connaissances. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h au Club.

en décembre...

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUX ACTIVITÉS

MARDI 1ER DÉCEMBRE

CHOCO LUDO GÂTO*

Animé par Elodie, de la ludothèque des Noyers. Sur inscription. Tarif : un gâteau. Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 3 DÉCEMBRE

L'ÉCHO DU CLUB* (voir p.9)

Présentation de la Saison culturelle du Centre d'Art Contemporain de Brétigny. Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 10h au Club.

SAMEDI 5 DÉCEMBRE

TÉLÉTHON

Venez découvrir, acheter les belles réalisations des Seniors du Club qui ont travaillé toute l'année pour cette journée de solidarité locale. De 10h à 18h au Gymnase Camille Hébert (les Ardrets).

VENDREDI 11 DÉCEMBRE

CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Sur inscription. Gratuit. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque du Club.

LUNDI 14 DÉCEMBRE

APRÈS-MIDI CINÉ220*

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

MARDI 15 DÉCEMBRE

CONCERT LYRIQUE*

Venez découvrir ou redécouvrir des airs célèbres d'opéras et d'opérettes, présentés par les chanteurs de l'association « Le Divan lyrique ». Inscription avant le 30 novembre. Tarif : 14€ pour 50 personnes, 23,50€ pour 30 personnes. Rendez-vous à 15h30 à Maison-Neuve.

VENDREDI 18 DÉCEMBRE

RENCONTRE LECTURE

Animée par Patricia Merland. Rendez-vous à 14h à la bibliothèque. Sur inscription. Gratuit.

LUNDI 21 DÉCEMBRE

ATELIER D'ÉCRITURE*

« Je me souviens »
Sur inscription. Gratuit.
Rendez-vous à 10h dans la bibliothèque.

MARDI 22 DÉCEMBRE

LOTO DE NOËL*

Nombre de personnes : 25.
Sur inscription. Tarif : 2,85€ les deux grilles, hors commune 4,40€.
Rendez-vous à 14h au Club.



Loto du 5 mars 2020

JEUDI 24 DÉCEMBRE

SOUVENIRS ET CHOCOLAT CHAUD

Venez vous réchauffer autour d'une boisson chaude pour évoquer vos divers souvenirs d'hiver, dans une belle ambiance chaleureuse... avec l'équipe Seniors. Accueil libre de 9h à 11h30 et de 14h à 15h30.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNELLE AU CINÉ220

Titre du film voir affiche au Club.
Venez avec vos petits-enfants ! Tarif : 4€ la place adulte et 2,80€ la place enfant à payer sur place. Rendez-vous à 14h au Ciné220.

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 1^{er} et 15 octobre ; 12 et 26 novembre ; et 10 décembre**, 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 13 octobre** : Comprendre et utiliser les dispositifs d'aide aux familles aidantes
- **Mardi 10 novembre** : La solitude de l'aidant
- **Mardi 8 décembre** : Le refus, comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide, un changement ?

INFOS : CLIC ORGESSONNE 01 64 90 61 84.

ATELIERS DE MEDIATON ANIMALE



Un moment d'émotion et d'échanges proposé par le CLIC, au Club, avec l'intervention de plusieurs partenaires Le lama et ses ressources et Max et Lili, pour sourire, se détendre, se sentir bien et se stimuler...

INFOS : CLIC ORGESSONNE 01 64 90 61 84.

« PARKINSON MELODY »

Film-documentaire au Ciné220, **vendredi 16 octobre à 20h30**, suivi d'un débat sur la maladie de Parkinson en présence de l'équipe du film et des représentants de l'association France Parkinson. Un film de Nathalie Joyeux.

Résumé : La main de Chantal, professeur de musique, ne lui obéit plus, elle tremble comme si elle voulait se détacher pour mener sa propre existence. Elle a la maladie de Parkinson. Pourtant, elle a décidé de déguster sa vie. Un film qui lui ressemble, fantaisiste et musical.

L'UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE (UTL)

Des conférences accessibles à tous organisées dans les 10 antennes de l'Essonne pour se cultiver et pour le plaisir de découvrir (www.utl-essonne.org).

L'antenne Arpajon/Brétigny-sur-Orge vous propose **24 conférences** appartenant au domaine des Arts et Lettres, des Sciences Humaines, des Sciences et de la Médecine/Santé/Environnement. Elles ont lieu le lundi à 14h30 à Brétigny-sur-Orge (Ciné220 - 3, rue Anatole France) et le jeudi à 17h à Arpajon à l'Espace Concorde).

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

■ **Lundi 5 octobre** : Mandarine ou citron ? Les expéditions géodésiques du XVIII^e siècle

Intervenant : Sylvain RAVY

■ **Lundi 9 novembre** : Emma Bovary : héroïne de son temps

Intervenant : Suzanne MAS-SARIAN

■ **Lundi 7 décembre** : Sydney Bechet : « La musique, c'est ma vie »

Intervenant : Jacques RAVENEL

Vous seront également proposés : **des balades dans le Paris** historique et des concerts du Temps libre accessibles à tous (un par trimestre) .

Pour un complément d'information, vous pouvez nous joindre au 06 88 57 36 00 (Martine Masur).

RÉSIDENTE « LES JARDINS DU LAC »

« L'ensemble du personnel et des résidents de l'Ehpad « les jardins du lac » de Brétigny sur orge tient à remercier le Maire et ses collaborateurs, les commerçants Brétignolais, ainsi que les habitants de la commune pour le soutien apporté pendant la période de crise que nous avons traversée. Les attentions reçues nous ont profondément touché et réconforté c'est pourquoi nous tenions à vous dire MERCI.

Nous avons le plaisir de vous annoncer qu'une animatrice nous a rejoint depuis juin , elle se nomme Julie, nous serons ravis de vous la présenter dès que la situation nous permettra de vous accueillir en toute sécurité pour vous et nos usagers. » Allisson ROZE, infirmière coordinatrice, pour la directrice.

INFOS : 01 60 85 08 08

Vous avez *la Parole...*

D'après "les fleurs du mal" de Charles BAUDELAIRE
sur le thème du CORONAVIRUS

Voici venir le temps ou vibrant dans nos bouches

Chaque gouttelette s'évapore comme d'un encensoir

Le virus tourbillonnant attaque et s'en va choir

L'incubation s'installe, on perd son odorat

La fièvre, la toux, la fatigue, c'est au choix

Il a choisi ses proies, elles se couchent

C'est lui le maître, il veut nous avoir tous

Il a pris nos amis, mais perdra la partie

Les chercheurs travaillent sans relâche

Pour anéantir ce mal nouveau et tenace.



Mardi bien-être Chant

informations utiles

Michel PELTIER, Adjoint au Maire délégué aux Seniors, aux Festivités et aux Anciens Combattants
Mail : m.peltier@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
matin 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 « famille », « le service Seniors ».

Pour les inscriptions aux activités ou règlement des factures cliquez sur « kiosque famille »

Droit d'entrée du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021: 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 99
Téléphone pour les sorties : 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