



Spectacle au Cirque Bouglione

# L'ACTU DES SENIORS



## édito

Joli mois de mai, phrase inspirée de chansons, de poésies sur cette saison printanière qui nous ouvre de nouvelles perspectives. Alors le Service Seniors a relevé le défi de renouer avec l'optimisme, la joie, le bonheur que nous amène cette période juste avant l'été. Aussi, certains profiteront du voyage en Andalousie, des activités de loisirs du Club ou s'inscriront au prochain voyage en douceur à Guidel Plages. Alors que d'autres pourront se lancer dans de nouvelles découvertes avec la mise en œuvre, au sein du CCAS d'un accueil spécifique et attentionné pour accompagner tous ceux qui souhaitent mieux connaître et utiliser les outils numériques. La ville s'est inscrite dans une démarche globale de lutte contre la fracture numérique et bénéficie du programme national des conseillers numériques en complément des actions dans ce domaine déjà proposées par le centre socio-culturel, le point information jeunesse...

Je vous invite à venir découvrir ce nouvel espace et rencontrer Daniel qui vous propose des créneaux individuels d'accompagnement pour plus d'autonomie et des sessions en petits groupes d'apprentissage.

Ces actions pour vous soutenir et vous aider font partie intégrante des missions du Service Seniors, qui reconduira également l'ouverture du registre de veille saisonnière de prévention des fortes chaleurs et de la canicule avec l'investissement précieux des bénévoles pour assurer cette présence bienveillante auprès de vous durant tout l'été.

*Fidi Lemah,*

Le Maire,  
Nicolas MÉARY

# Zoom sur

## *une activité...*

Retour en images sur le temps festif du 16 mars célébrant les anniversaires des personnes ayant 80 ou 90 ans cette année, avec un petit rattrapage de l'année 2021.



Compte-tenu des mesures gouvernementales applicables au moment où nous réalisons ce magazine, l'accès aux animations et au Club sont libres. Le port du masque est conseillé mais non-obligatoire.



### VOYAGE EN DOUCEUR 2022 DE 8 JOURS ET 7 NUITS

Du samedi 27 août au samedi 3 septembre, nous vous proposons un séjour à GUIDEL-PLAGES «Les portes de l'Océan», séjour au rythme adapté aux petits budgets ou aux personnes à mobilité réduite en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances ANCV.

Laissez-vous séduire par la Bretagne Sud, pour découvrir un site magnifique tourné vers l'océan, site naturel face à une plage de sable fin et l'île de Groix avec une piscine extérieure chauffée. Idéal pour explorer les trésors du Morbihan et du Finistère.

Aide possible au départ de 180 € si éligible au programme «SENIORS EN VACANCES» de l'ANCV. Le détail du programme du séjour, son coût ainsi que les conditions précises d'éligibilité sont à votre disposition auprès du service Seniors.

**Réunion d'information :**

**le vendredi 6 mai à 14h au Club.**



### INSCRIPTION SUR LE REGISTRE CANICULE :

**Prévention fortes  
chaleurs – veille  
saisonnaire et solidaire**

De 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, **vous pouvez vous inscrire 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.

### ENQUÊTE SENIORS

**Objectif :** mieux répondre aux attentes et besoins des seniors. Restitution prévue lors de la consultation des seniors le 22 septembre 2022.

Connaissez-vous le service municipal des seniors ?

OUI  NON

Si oui, par quel canal ?

journal municipal  site de la ville  Actu des seniors

« bouche à oreille »  réseaux sociaux  autres :

Le fréquentez-vous ?  OUI  NON

Si non pour quelle raison ?.....

Fréquentez-vous une association pour vos loisirs ?

NON  Locale  Hors commune

**Si vous fréquentez le service ou une association :**

Combien de fois par an ?

Plus de 12 fois/an  De 10 à 12 fois/an

De 5 à 10 fois/an  Moins de 5 fois/an

Pour quelles activités ?

Quelles actions pourraient vous inciter à venir ou à fréquenter davantage le service Seniors de la ville ?

Davantage de communication, communication plus précise.....

Plus d'offres pour les services à domicile, précisez : .....

Développer les activités proposées, précisez : .....

Améliorer l'accessibilité au service

( transport,  parking) .....

Réviser les tarifs : .....

Autre, précisez : .....

### PROFIL

moins de 60 ans  de 60 à 69 ans

de 70 à 79 ans  de 80 à 89 ans

90 ans ou +

Homme  Femme  Seul(e)  En couple

Entourage (familial, amical, voisinage...) présent au quotidien ?  OUI  NON

Quartier :

Carouge-Joncs Marins  Centre-Ville

Moinerie-Maison Neuve  Rosière

Vétille – 80 Arpents

Cendrennes-Babin

La Fontaine-Daumones

Autre :

Ressources mensuelles :

-500€  de 500€ à 800€  de 801€ à 1100€

de 1101€ à 1400€  de 1401€ à 1700€

de 1701€ à 2000€  de 2001€ à 2300€  + 2300€

À retourner avant le 31 mai 2022 au Service Seniors



### UN CONSEILLER NUMÉRIQUE AU CCAS À PARTIR DU 2 MAI 2022

#### QU'EST-CE QU'UN CONSEILLER NUMÉRIQUE ?

**Le conseiller numérique m'aide à :**

- > Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette etc.).
- > Naviguer sur Internet : outil de fonctionnement et de navigation web.
- > Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique.
- > Envoyer, recevoir, gérer mes courriels.
- > Apprendre les bases du traitement de texte.
- > Installer et utiliser des applis utiles sur mon smartphone.
- > Créer et gérer (stocker, ranger, partager) mes contenus numériques.

**Important :** Le conseiller numérique ne fera pas les démarches à votre place, car il n'y est pas autorisé, mais vous montrera comment les faire vous-même. Son but est votre autonomie en informatique et sur internet.

#### DISPOSITIFS PROPOSÉS

##### Un espace dédié pour vos démarches

Situé dans le hall d'accueil du CCAS, son utilisation se fait en autonomie ou avec assistance.

Matériels mis à disposition : PC, imprimante et scanner de documents format A4 (accès limité, sur demande).

Respect de la charte d'usage d'un espace numérique municipal

Accompagnement individuel gratuit sur RDV au CCAS les après-midis des lundis et vendredis ; les matins des mercredis – Tél : 06 60 90 29 25

Libre accès les matins des lundis et vendredis ; les après-midis des jeudis aux heures d'ouverture du CCAS.

*Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseiller numérique France Services*

Financé par



#### Deux ateliers informatiques gratuits pour débutants



##### 1. Atelier « Je découvre mon ordinateur personnel »

Tous les mardis après-midi de 14h à 16h, groupe de 6 à 8 personnes, chacun vient avec son PC portable, son

chargeur et sa souris.

**Découvrir la machine :**

- > Le clavier, la souris, l'écran, les branchements, la caméra, le son, l'imprimante.
- > Qu'y a-t-il dans «la boîte» ? Explication simple des composants, la mémoire, le disque dur, le processeur, la carte vidéo.
- > Les petits périphériques, les clefs USB, les enceintes.

**L'utilisation de base :**

- > Allumer et éteindre un PC convenablement, le langage informatique, les bons termes, adapter son PC à son usage dans le confort en réglant l'affichage et la souris, utiliser le clavier, l'écran interface de Windows, gérer les différents types de fichiers.

**Les logiciels de base intégrés à Windows :** le gestionnaire de fichiers, rédiger un texte avec Wordpad, la visionneuse de photos, régler le son.



##### 2. Atelier « Je découvre mon téléphone à écran tactile : le smartphone »

Tous les jeudis matin de 10h à 11h30, groupe de 6 personnes, avec chacun son smartphone chargé, son chargeur et son câble.

**Découvrir la machine :**

- > Le clavier, l'écran et les icônes de base, les connectiques, les caméras, le son.
- > Qu'y a-t-il dans «la boîte» ? Explication simple des composants, la mémoire.
- > Les clefs USB-OTG, les enceintes BT, les kits de casques.

**L'utilisation de base :**

- > Allumer et éteindre un SMARTPHONE, les bons termes, adapter son SMARTPHONE à son usage dans le confort en réglant l'affichage, utiliser le clavier, les touches. La gestion des mails, faire des photos et les partager.
- > Se connecter en WIFI ou en DONNÉES.
- > Qu'est-ce que le «cloud» ?

# Retrouvons *nos rendez-vous*<sup>(1)</sup> *printaniers...*

(inscription obligatoire)

À l'heure où nous préparons ce calendrier de rencontres, nous ne disposons pas d'information (maintien - effectif...) liées à l'évolution de la pandémie pour les mois de mai et juin, nous espérons pouvoir maintenir l'ensemble de ces propositions pour le plaisir de vous retrouver.

## Les rendez-vous hebdomadaires

Gratuits - sur inscription

### TOUS LES LUNDIS

#### APRÈS-MIDI BELOTE, TAROT ET RAMI

Libre accès

Retrouvez vos partenaires de cartes !

Rendez-vous à 13h30 au Club.

### LUNDIS 9, 16, 23 ET 30 MAI / 13, 20 ET 27 JUIN

#### NOUVELLES TECHNOLOGIES

Rendez-vous à 14h au Club.

### TOUS LES MARDIS

#### APRÈS-MIDI TRICOT

Libre accès

Laine, aiguilles fournies

Rendez-vous à 14h au Club.

### VENDREDIS 6, 13, 20 ET 27 MAI / 3, 10, 17 ET 24 JUIN

#### MARCHES DOUCES

Marches entre 4 et 6 km.

Rendez-vous à 9h au Club

8 places dans le minibus.



Marche douce



Visite de la maison de Louis Aragon

## En mai...

### MARDI 3 MAI

#### SORTIE AU DOMAINE DE LA GRANGE PRÉVÔTÉ

Deux balades vous sont proposées : l'une historique avec la découverte du château, et la seconde, botanique, centrée sur le potager.

Nombre de personnes entre 15 et 20.

Tarif 80 euros pour le groupe

Rendez-vous à 11h30 au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).

Sur inscription - Restauration à votre charge : pique-nique ou restaurant (sur réservation à l'inscription).

### MERCREDIS 4 ET 11 MAI

#### PÉTANQUE

En partenariat avec le CSB Pétanque

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous 14h30 au Stade R. Taillefer ou 14h15 au Club - 8 places dans le minibus.

### MERCREDI 4 MAI

#### « CONTES ET POÉSIES AVEC DANIELLE ET SES AMIES »

Rendez-vous à 14h au Club.

### JEUDI 5 MAI

#### BALADE HISTORIQUE BRÉTIGNOLAISE

Accompagné de Patrick Le Jeanne de l'Association Brétigny Historique découvrez un quartier de la ville et son histoire: Parc de la Fontaine - durée 1h

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h à l'entrée du Parc ou 13h45 au Club, 8 places dans le minibus.

### VENDREDI 6 MAI

#### RÉUNION D'INFORMATION DU VOYAGE EN DOUCEUR\* (VOIR PAGE 3)

Séjour Ancv à Guidel Plages

Rendez-vous à 14h au Club.

(1) Réservé aux personnes ayant acquitté le droit d'entrée annuel du Club / \*Transport à la demande aux points de ramassage

## En mai...

### MARDI 10 MAI

#### ATELIER CUISINE

Proposé par Joëlle

Recettes gourmandes à réaliser et déguster ensemble, munissez-vous de votre tablier, planche à découper, couteaux éplucheurs et bonne humeur.

Participation aux frais directement auprès de Joëlle qui assurera les courses.

Rdv 9h30 au Club.

### MARDI 10 MAI

#### DICTÉE \*

Un défi à relever autour de la langue française en s'amusant !

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

### JEUDI 12 ET LUNDI 23 MAI

#### APRÈS-MIDI CINÉ 220\*

Tarif : 4€ à payer sur place.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h15 au Ciné 220 avec un goûter partagé après la séance.

### JEUDI 12 MAI

#### ORIGAMI

L'art japonais du pliage de papier « Le nénuphar et sa grenouille » initié par Marie.

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 14h au Club.



Sortie à Orléans

### VENDREDI 13 MAI

#### CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE\*

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 13h30 à la Bibliothèque du Club.

### LUNDI 16 MAI

#### BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 5€ la 1<sup>ère</sup> partie puis 3€ la seconde. Chaussettes obligatoires.

Billard 10€ de l'heure la table.

Sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club et 14h15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).

### MARDI 17 MAI

#### CHOCO LUDO GÂTO\*

Rencontre jeux avec la ludothèque pour le plaisir de rire en découvrant des jeux variés et nouveaux.

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 14h au Club.

### MERCREDI 18 MAI

#### BUFFET DE PRINTEMPS \*

Buffet froid, au son des musiques des années 60 à 80 et bal musette, en compagnie de vos amis.

Nombre de personnes : Entre 50 et 100

Tarifs selon effectif : repas mini 8,51€ - maxi 12€ + animation musicale maximum 9,07€ minimum 4,54€.

Attention sur inscription avant le 4 mai

Rendez-vous à 12h salle Maison Neuve.

### JEUDI 19 MAI

#### A 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 3<sup>ème</sup> trimestre 2022.

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous 14h au Club.

### MARDI 24 MAI

#### CROISIÈRE PROMENADE À PARIS

Pour découvrir ou redécouvrir la magie des bords de Seine, les monuments les plus prestigieux qui ont marqué son histoire, rien de tel qu'une petite virée au fil de l'eau, à bord des célèbres Bateaux-Mouches.

Tarifs 11 € + Transport, max 20,60€ mini 12,36€

Inscription obligatoire avant le 10 mai

Rendez-vous à 13h à la Moinerie puis autres points d'arrêts. Retour à 18h30.

### VENDREDI 27 MAI

#### RENCONTRE LECTURE

Rendez-vous à 13h30 à la bibliothèque du Club.

## En juin...

### MERCREDI 1<sup>ER</sup> JUIN

#### CONCOURS DE BELOTE\*

Nombre de personnes 40. Tarif : Gratuit  
Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la résidence seniors les Girandières.

### VENDREDI 3 JUIN

#### CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE\*

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 13h30 à la Bibliothèque du Club.

### MARDI 7 JUIN

#### ATELIER CUISINE

Proposé par Joëlle

Recettes gourmandes à réaliser et déguster ensemble, munissez-vous de votre tablier, planche à découper, couteaux éplucheurs et bonne humeur.

Participation aux frais directement auprès de Joëlle qui assurera les courses.

Rendez-vous à 9h30 au Club

### MARDI 7 JUIN

#### DICTÉE \*

Un défi à relever autour de la langue française en s'amusant!

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

### JEUDI 9 JUIN

#### BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 5€ la 1<sup>ère</sup> partie puis 3€ la seconde. Chaussettes obligatoires.

Billard 10€ de l'heure la table.

Sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club et 14h15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).



Mardi Gras

### LUNDI 13 JUIN ET JEUDI 30 JUIN

#### APRÈS-MIDI CINÉ 220\*

Tarif : 4€ à payer sur place.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h15 au Ciné 220 avec un goûter partagé après la séance.

### MARDI 14 JUIN

#### CHOCO LUDO GÂTO\*

Rencontre jeux avec la ludothèque pour le plaisir de rire en découvrant des jeux variés et nouveaux.

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 14h00 au Club.

### MERCREDI 15 JUIN

#### THÉ DANSANT \*

Nombre de personnes 150. Tarif : 3,35€ hors commune 5,40€.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h salle Maison Neuve.

### MERCREDI 15 JUIN

#### ORIGAMI INTERGÉNÉRATIONNEL

Réalisation de petites boîtes à secrets au centre de loisirs A. Césaire

Gratuit - sur inscription - 4 places

Rendez-vous à 14h sur place.

### VENDREDI 17 JUIN

#### RENCONTRE LECTURE

Rendez-vous à 13h30 à la Bibliothèque du Club.



Choco Ludo Gâto



Loto

## MARDI 21 JUIN

### BALADE HISTORIQUE BRÉTIGNOLAISE

Accompagné de Patrick Le Jeanne de l'Association Brétigny Historique découvrez un quartier de la ville et son histoire:

Parc Clause - durée 1h

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la maison des Sorbiers ou 13h45 au Club, 8 places dans le minibus.

## JEUDI 23 JUIN

### SORTIE À LA JOURNÉE DANS LE PERCHE : COLLÈGE ROYAL ET MILITAIRE DE THIRON-GARDAIS

En matinée, au cœur d'un village percheron typique, venez découvrir un ensemble unique : l'ancien collège royal et militaire et son jardin, racheté et restauré par Stéphane Bern.

L'après-midi : visite du Musée-École d'Unverre

Tarifs selon l'effectif : Collège Royal 5€ par personne + forfait de 50€ (visite guidée pour le groupe) + Musée École 4€ par personne + Transport : max 36,10€, mini 21,66€ + pique-nique ou restaurant (sur réservation à l'inscription)

Rendez-vous à 7h30 à la Moinerie puis autres points d'arrêts. Retour à 19h30.

## JEUDI 23 JUIN

### ORIGAMI

L'art japonais du pliage de papier « Petit caniche » initié par Marie.

Sur inscription. Gratuit.

Rendez-vous à 14h au Club.

## SERVICE SENIORS

Bâtiment des Solidarités - CCAS :

29, rue Édouard Branly

Mail : seniors@mairie-bretigny91.fr

Tel : 01 60 85 27 56 - 01 60 85 06 91

Programme des activités et préinscriptions sur :  
[www.bretigny91.fr](http://www.bretigny91.fr)

rubrique Familles puis Service Seniors.

Pour les inscriptions aux activités ou le règlement des factures cliquez sur

« kiosque famille ».

Droit d'entrée du 1<sup>er</sup> septembre 2021 au 31 août 2022 : 3,35€ (hors commune 5,40€).

Permanences les lundis, mardis de 14h à 16h et les vendredis de 13h30 à 14h.

Horaires d'ouverture au public du Club :

Du lundi au vendredi 13h30-17h15

(sauf vendredi 15h45)

## MARDI 28 JUIN

### SORTIE CUEILLETTE À TORFOU

Partez à la découverte des champs, des vergers et remplissez votre panier des produits de saison.

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 13h30 au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).

## RUBRIQUE POUR VOUS EXPRIMER (seniors, partenaires...)

Partager vos coups de cœur, les bons plans pour sortir, lire, écouter...

Lors de la consultation du mois de septembre, plusieurs seniors ont manifesté l'envie de partager des informations sur vos découvertes et expériences, alors nous vous invitons à vous saisir de cette rubrique lors des prochaines parutions. Les textes devront parvenir au Service Seniors la première semaine du mois précédent la période de diffusion.

## LE CAFÉ DES AIDANTS

Autour d'un café, les aidants partagent leur expérience avec d'autres aidants accompagnant un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie physique ou psychique. Ce temps d'échange convivial est animé par deux professionnels (travailleur social du Clic et psychologue) pour apporter des informations ou lieux ressources.

De 15h à 16h30 au Café Capuccino.

Thèmes des prochains Cafés :

10 mai 2022 : Être aidant et après ?

6 juin 2022 : Pas de congé pour les aidants ! Trouver du répit, où et comment ?

Contact CLIC ORGESSONNE - Tél. : 01 64 90 61 84

## CAFÉ MÉMOIRE

Votre conjoint, parent, voisin ... souffre de la maladie d'Alzheimer. Vous voulez apprendre, comprendre ou simplement en parler et partager votre expérience... Rejoignez le café mémoire d'Arpajon proposé par l'association Alzheimer91.

Les 2<sup>nd</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis de chaque mois (hors vacances scolaires) entre 15h et 18h

Au Café du Midi, Place du Marché, 91290 Arpajon

Également ligne d'écoute ou messagerie : de 9h à 12h30, du lundi au vendredi, dont du mercredi au vendredi par une psychologue

France Alzheimer Essonne - Tél : 01 64 99 82 72—  
[www.alzheimeressonne.org](http://www.alzheimeressonne.org)

## UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE – UTL conférence

Lundi 9 mai de 14h30 à 16h au Ciné220 de Brétigny sur orge

Thème : **Léonard de Vinci, l'œuvre scientifique** -

Intervenant : Jean Jacques DUPAS

Contact : Martine Mazur 06 88 57 36 00