

# L'ACTU

# Seniors

LE MAGAZINE DÉDIÉ AUX AÎNÉS BRÉTIGNOLAIS

NOVEMBRE  
DÉCEMBRE  
2022



SORTIE - VISITE DU CHÂTEAU DE FARCHEVILLE

## édito

Les activités des seniors ont repris avec enthousiasme en cette rentrée 2022. Vous avez été nombreux à participer aux ateliers et événements du Club Seniors, dont la consultation annuelle qui vous a permis d'exprimer vos attentes et de poser vos questions. Je tiens à vous remercier pour votre investissement sans faille au service du mieux vivre dans notre ville et de l'entraide réciproque entre les Brétignolais.

Cette année est notamment marquée par la mise en place d'un conseiller numérique au CCAS qui vous accompagne gratuitement. Alors que la dématérialisation des démarches se généralise, cette aide vous permet de lever les freins à l'accès au numérique. Pour aller plus loin et gagner en autonomie sur les outils informatiques, des ateliers vous sont proposés chaque semaine.

Vous trouverez dans ces pages le programme préparé avec soin par l'équipe du Service Seniors. Les activités vous apporteront, je l'espère, des moments de convivialité et des informations utiles à votre quotidien. J'aurai notamment le plaisir de vous retrouver au mois de décembre à l'occasion du traditionnel Banquet des Séniors que j'affectionne particulièrement. Il fait partie des instants les plus joyeux dans la vie d'un maire !

En espérant vous y croiser, je vous souhaite à tous de belles et chaleureuses fêtes de Noël.

Le Maire,  
Nicolas MÉARY

# Zoom sur

## UNE ACTIVITÉ

### *Guidel Plages*

Un voyage tout en douceur, convivial et culturel, pour les personnes à mobilité réduite à **Guidel Plages** du 27 août au 3 septembre 2022.



# Informations

utiles...

## COMMENT FAIRE ÉVOLUER MON LOGEMENT ?

Nous vous proposons un cycle de trois conférences gratuites, ludiques, écologiques et pratiques ! Durée : 1 h 30. **Les 8, 15 et 22 novembre à 14h au Club Seniors.** Une intervenante spécialisée vous donnera de précieux conseils et astuces dans de nombreux domaines de la vie quotidienne.

### > TRI DU LOGEMENT

- Pourquoi trier son logement ?
- Les astuces pour faire du tri chez soi
- Comment donner ou vendre ses affaires ?

### > LES LOGEMENTS SENIORS

- Pourquoi et quand changer de logement ?
- Les différents types de logements seniors
- Les aides financières

### > L'ADAPTATION DU LOGEMENT

- Qu'est-ce qu'un ergothérapeute ?
- Les aides techniques et financières pour mieux vivre chez soi
- Les travaux pour adapter son logement

### > TRI DES PAPIERS ADMINISTRATIFS

- Pourquoi trier ses papiers ?
- Combien de temps les conserver ?
- Comment les classer et les ranger ?

## THEÂTRE - PASSAGE À LA RETRAITE, LIEN SOCIAL ET ESTIME DE SOI

**Spectacle « Le vertige de la retraite » par la compagnie théâtrale Soleil Sous La Pluie, mardi 29 novembre 2022, à 15h au Club Seniors. Gratuit.** Attendue ou redoutée, la retraite va marquer un tournant radical dans notre vie personnelle. Elle va se transformer, nous obligeant à redéfinir notre rapport à nous-mêmes, aux autres, à la société. Ce spectacle de et avec Catherine Gendre, Christophe Pinon et Karen Ramage, et la participation de Mathilde Risse, présente sans jugement des personnages et des situations réalistes, dans une mise en scène sensible et rythmée suivi d'un débat qui donne la parole au public.

# au programme

## FERMETURE EXCEPTIONNELLE DU CLUB LES MERCREDI 7 ET JEUDI 8 DÉCEMBRE

*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.*

## FESTIVITÉS DE NOËL

Les inscriptions aux festivités de Noël sont ouvertes chaque année de **mi-juillet au 31 octobre**.

**BANQUET DE NOËL** : réservé aux Brétignolais de 65 ans et plus, ou 60 ans en cas d'incapacité au travail, ayant acquitté leur adhésion annuelle (septembre 2022 à août 2023).

**COLIS GOURMAND (HORS ADHÉSION)** : pour les personnes dans l'impossibilité de se rendre au Banquet de Noël pour des raisons de santé. Pour les personnes inscrites avant le 31 octobre 2022, un courrier d'invitation au banquet ou à la remise du colis vous sera adressé fin novembre.

## AIDE ET CONSEILS INFORMATIQUES

**Accompagnement gratuit au CCAS, individuel ou collectif, pour vous familiariser avec vos outils informatiques, vos smartphones ou dans vos démarches administratives en ligne :**

> Sur rendez-vous : accompagnement individuel les lundis et vendredis toute la journée, le mercredi matin et le jeudi après-midi.

> Un poste en libre accès est disponible à l'accueil avec aide sur demande pour les démarches, aux mêmes jours et aux heures d'ouverture du CCAS.

> Ateliers de 2h en petits groupes de 6 personnes le mardi après-midi et le jeudi matin. Contactez Daniel au 06 60 90 29 25.

**NOUVEAU** : un document est à votre disposition, présentant l'ensemble des propositions d'accompagnement au numérique sur notre ville.

# au programme

## LE TÉLÉTHON DES SENIORS

Nos seniors, toujours investis pour cette belle cause, tiendront un **stand et un chalet sur le Marché-Couvert** pour vous proposer de nombreuses réalisations de décorations de Noël, de tricot, de bonnets, d'écharpes... **Jeudi 1<sup>er</sup> et dimanche 4 décembre**. Venez nombreux visiter leurs stands !

## SEMAINE DE SENSIBILISATION AU RISQUE DE DÉNUTRITION

Du **18 au 25 novembre 2022**, confiée par le Ministère de la Santé et de la Prévention au collectif de lutte contre la dénutrition et proposée par notre partenaire des repas à domicile « Saveurs et Vie. » Cette année, nous souhaitons vous **sensibiliser au dépistage** grâce à un geste simple : la pesée ! La pesée est la manière la plus simple de dépister une dénutrition. Ce suivi mensuel permet de se rendre compte d'une éventuelle perte de poids. Au-delà de 3 kg perdus, il faut se rapprocher de son médecin traitant. Un poids stable permet de rester en bonne santé. Il est donc recommandé de surveiller votre poids au moins 1 fois par mois. Prenez bien soin de vous !

## RECHERCHE BÉNÉVOLES

Vous disposez d'un peu de temps et souhaitez **vous impliquer bénévolement auprès des seniors**, nous recherchons :

- > **Des seniors solidaires** pour lutter contre l'isolement des personnes âgées et les contacter par téléphone au gré de vos disponibilités.
- > **Un bénévole intéressé** par la présentation de conférences culturelles. En effet, nous disposons de diaporamas des collections de musées nationaux « le musée hors les murs » également appelé « Micro-folies » et souhaiterions confier l'animation de ces rencontres à un senior ayant le goût de la culture et du partage.



## CAMPAGNE DE VACCINATION GRIPPALE

Les pharmaciens et infirmières sont désormais habilités à assurer la vaccination selon vos disponibilités. Le Service Seniors reste néanmoins à la disposition des personnes âgées handicapées ou à mobilité réduite pour vous accompagner en transport (gratuit).  
06 84 28 57 07

## vos rendez-vous



### LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES (1)

Gratuit - Sur inscription

#### > APRÈS-MIDI BELOTE, TAROT ET RAMI

Tous les lundis. Retrouvez vos partenaires de cartes  
Rendez-vous à 13h30 au Club

#### > NOUVELLES TECHNOLOGIES

Tous les lundis. Rendez-vous à 14h au Club

#### > MARCHES DOUCES

Entre 4 et 6 km. **Vendredis 4, 18 et 25 novembre et 2, 9, 16 et 30 décembre**. Rendez-vous à 9h au Club  
- 8 places dans le minibus et co-voiturage

## en novembre

### MERCREDI 2 NOVEMBRE

#### > ATELIER MANDALA\*

Découvrez les effets bénéfiques du mandala sur le stress. *Gratuit - Sur inscription.*  
Rendez-vous à 14h au Club.



MARCHE DOUCE

## JEUDI 3 NOVEMBRE

### > APRÈS-MIDI YAMS ET ATELIER

**CRÊPES\*** *Gratuit - Sur inscription.*  
Rendez-vous à 14h au Club.

## LUNDI 7 ET 21 NOVEMBRE

### > 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 8 NOVEMBRE

### > CONFÉRENCE TRIER SON

**LOGEMENT\*** *(détails en page 3)*

*Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.*

## MERCREDI 9 NOVEMBRE

### > THÉ DANSANT\*

Tarif : 3,52€. Hors commune : 5,67€. *Sur inscription.* Rendez-vous à 14h salle Maison Neuve.

## JEUDI 10 NOVEMBRE

### > RENCONTRE LECTURE

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

### > L'HEURE DU CONTE

Avec Danielle et ses amies, émerveillez-vous en découvrant ou redécouvrant des contes pour adulte d'ici et d'ailleurs. *Gratuit. Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.*

## JEUDI 10 ET LUNDI 21 NOVEMBRE

### > APRÈS-MIDI CINÉ220\*

Tarif : 4€ à payer sur place. *Sur inscription.*  
Rendez-vous à 14h15 au Ciné220.  
*Avec un goûter partagé après la séance.*

## LUNDI 14 NOVEMBRE

### > DICTÉE\*

Un défi à relever autour de la langue française en s'amusant ! *Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.*



SORTIE À OUISTREHAM

## MARDI 15 NOVEMBRE

### > CONFÉRENCE LES DIFFÉRENTS

**LOGEMENTS SENIORS\*** *(détails en page 3)*

*Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.*

### > APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ\*

Venez découvrir des jeux variés et nouveaux avec un animateur de la ludothèque. Partagez également un chocolat chaud et un gâteau de votre confection ! *Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 13h45 au Club ou à 14h à la Ludothèque de Brétigny.*

## MERCREDI 16 NOVEMBRE

### > CONCOURS DE BELOTE\*

*Sur inscription. Rendez-vous à 14h à la résidence les Girandières. Gratuit.*

## JEUDI 17 NOVEMBRE

### > BOWLING ET BILLARD À la Norville

Tarif : 5€ la 1<sup>ère</sup> partie puis 3€ la seconde. Billard : 10€ de l'heure la table. *Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club et à 14h15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).*

### > ORIGAMI

L'art japonais du pliage de papier initié par Marie : Père Noël et petite boîte à chocolats.  
*Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.*

vos

# rendez-vous

## MARDI 22 NOVEMBRE

### > CONFÉRENCE L'ADAPTATION DU LOGEMENT\*

(détails en page 3)

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

## MERCREDI 23 NOVEMBRE

### > RENCONTRE AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS

Un moment de partage intergénérationnel.

Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h 15 au Club.

## JEUDI 24 NOVEMBRE

### > SPECTACLE « IDOLES »

Au cabaret Voulez-vous à Orléans

Nombre de personnes : 50. Tarif selon le nombre de participants : spectacle 64€ + transports. Max : 23,46€, mini : 14,08€. Sur inscription. Rendez-vous à 9h à La Moinerie puis autres points d'arrêts.

### > CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE\*

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

## LUNDI 27 NOVEMBRE

### > DÉCORATION DU CLUB

Venez participer à l'installation des décorations de Noël de notre Club ! Rendez-vous à 10h au Club.

## LUNDI 28 NOVEMBRE

### > SORTIE À PARIS

Visite libre de l'Atelier des Lumières, expositions « Cézanne, Lumières de Provence » et « Kandinsky l'Odyssée de l'abstrait ». Repas libre ou réservation collective. Tarif : entre 13€ et 16€ selon le nombre de participants. Rendez-vous à 10h à la gare de Brétigny.

## MARDI 29 NOVEMBRE

### > THÉÂTRE « LE VERTIGE DE

LA RETRAITE »\* (détails en page 3)

Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 15h au Club.

## en décembre

## JEUDI 1<sup>ER</sup> ET DIMANCHE 4 DÉCEMBRE

### > STAND SENIOR POUR LE TÉLÉTHON

Au Marché-Couvert (détails en page 4)

## JEUDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

### > BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

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

Billard : 10€ de l'heure la table. Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club et à 14h 15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais).

## LUNDI 5 DÉCEMBRE

### > 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 9h 30 au Club.

## MERCREDI 7 ET JEUDI 8 DÉCEMBRE

### > BANQUET DE NOËL DES SENIORS

Rendez-vous à 12h salle Maison Neuve. Inscriptions closes.



SORTIE À OUISTREHAM



STAGE DE CHANT ESTIVAL

### JEUDI 8 DÉCEMBRE

#### > RENCONTRE LECTURE\*

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

### LUNDI 12 ET JEUDI 29 DÉCEMBRE

#### > APRÈS-MIDI CINÉ220\*

Tarif : 4€ à payer sur place. Sur inscription. Rendez-vous à 14h15 au Ciné220. Avec un goûter partagé après la séance.

### MARDI 13 DÉCEMBRE

#### > APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ\*

Venez découvrir des jeux variés et nouveaux avec un animateur de la ludothèque. Partagez également un chocolat chaud et un gâteau de votre confection !  
Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 13h45 au Club ou à 14h à la ludothèque de Brétigny.

### MERCREDI 14 DÉCEMBRE

#### > DICTÉE\*

Un défi à relever autour de la langue française en s'amusant !  
Gratuit - Sur inscription.  
Rendez-vous à 14h au Club.

### JEUDI 15 DÉCEMBRE

#### > SORTIE À VAUX-LE-VICOMTE EN FÊTE « ENTREZ DANS L'UNIVERS DE MOLIÈRE »

Pendant les fêtes, Vaux-le-Vicomte se métamorphose !  
Nombre de personnes : 50.  
Tarif selon le nombre de participants : visite guidée 29€ + transports. Max : 17,60€, mini : 10,56€.  
Sur inscription. Rendez-vous à 13h à La Moinerie puis autres points d'arrêts.

### JEUDI 15 DÉCEMBRE

#### > CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE\*

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

#### > ORIGAMI

L'art japonais du pliage de papier initié par Marie.  
Gratuit - Sur inscription.  
Rendez-vous à 14h au Club.

### MERCREDI 20 DÉCEMBRE

#### > ATELIER MANDALA\*

Découvrez les effets bénéfiques du mandala sur le stress.  
Gratuit - Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club.

### MERCREDI 21 DÉCEMBRE

#### > LOTO DE NOËL\*

Tarif pour deux cartons : 2,99€.  
Hors commune : 4,62€.  
Nombre de personnes : 40.  
Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 au Club.

### MARDI 27 DÉCEMBRE

#### > APRÈS-MIDI YAMS ET ATELIER CRÊPES\*

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

### MERCREDI 28 DÉCEMBRE

#### > SORTIE PARIS

Visites libres à la journée de l'Île de la Cité, de la Conciergerie, de la Sainte-Chapelle.  
Repas et RER à votre charge. Tarif des entrées : 18,50€ (à régler sur place).  
Sur inscription.  
Rendez-vous à 9h à la gare de Brétigny.



RENCONTRE CONVIVIALE DISPOSITIF CANICULE

# Exprimez vous !



CONSULTATION SENIORS

## > RUBRIQUE POUR VOUS

### EXPRIMER (seniors, partenaires...)

*Partagez 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 leurs découvertes et expériences. Aussi 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.*

## > APPEL À MUSICIENS AMATEURS

Vous jouez d'un instrument et seriez intéressé par une nouvelle pratique régulière en petits groupes ? Si oui, nous pouvons vous proposer de vous retrouver au Club Seniors avec Alexandre. Faites-vous connaître auprès du service, nous vous mettrons en contact.

## > PANNEAU TROC-ÉCHANGE

Suite à une suggestion d'un de nos seniors, nous vous proposons un panneau d'échange et de troc au sein du Club à compter du mois de décembre. N'hésitez pas à venir le consulter et l'enrichir !

## > UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE Conférences à 14h30 au Ciné220

**7 novembre :** Victor Hugo, un monument de la littérature française.

*Intervenant :*  
M. Soleranski

**5 décembre :** Emilie du Châtelet et les « Principia » de Newton.

*Intervenant :*  
M. Toulmonde.

**Contact UTL :**  
Martine Mazur  
au 06 88 57 36 00.



## SERVICE SENIORS

Bâtiment des Solidarités - CCAS  
29, rue Édouard Branly

✉ seniors@mairie-bretigny91.fr

☎ 01 60 85 27 56 ☎ 01 60 85 06 91

Programme des activités et préinscriptions  
sur 🌐 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 2022 au 31  
août 2023 : 3,52€ (hors commune 5,67€).



Permanences les lundis, mardis de 14 h à  
16 h et les vendredis de 13 h 30 à 14 h.

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi 13 h 30 à 17 h 15  
(sauf vendredi 13 h 30 à 15 h 45)

Fermeture administrative le mardi matin.