



MARCHE DOUCE À CHAMARANDE

édito

Accueillir le printemps comme un premier amour et saluer le départ de l'hiver comme un vieil ami que l'on retrouvera l'année prochaine.

À Brétigny, notre objectif de faire société commune avance avec vous, grâce à vous. Ces derniers mois, des rencontres intergénérationnelles mémorables se sont ainsi déroulées avec le Conseil Municipal des Enfants, nos enfants des accueils de loisirs et même des crèches. Ces moments rappellent l'importance dans notre société de la place des grands-parents, qu'ils soient de sang ou de cœur. Transmettre aux générations futures des valeurs, des souvenirs, des convictions et de la sagesse ce n'est pas simplement une chance, c'est aujourd'hui une impérieuse nécessité. Cette transmission est un bien inestimable que seule l'expérience rend possible. Quel rôle merveilleux à jouer !

Pour vous accompagner dans ce changement de saison, le Service Seniors vous propose des rencontres, des sorties culturelles et des activités en pleine nature. Vous les retrouverez pour le rendez-vous annuel de la fête du Club qui célèbre les seniors qui s'investissent au quotidien ! Nous vous proposons également de partager des moments de complicité avec le groupe de théâtre, de danser sur un rythme endiablé et de participer aux deux groupes de chant. Ce sont des instants à ne pas manquer dans la vie du Club !

Que ces nouvelles propositions d'activités donnent à chacune et chacun l'occasion d'être plus proches les uns des autres, de susciter le dialogue et la solidarité ! Vive le printemps !

Le Maire,
Nicolas MÉARY

Zoom sur

UNE ACTIVITÉ

GALETTE DU 18 JANVIER

Rendez-vous incontournable gourmand et festif autour de la **Galette des rois**.



Informations

utiles...



CABINE DE TÉLÉCONSULTATION À BRÉTIGNY



En l'absence de votre médecin traitant, ou si celui-ci n'est pas disponible, **vous pouvez bénéficier d'une téléconsultation** par la cabine de consultation médicale qui se trouve à la Maison de l'Essonne : **2 avenue Claude Lévi-Strauss sur le quartier Clause - Bois-Badeau**. Vous serez alors mis en relation avec **un médecin par visio-conférence**. La cabine est équipée de capteurs et d'instruments médicaux dont le fonctionnement vous sera expliqué par le médecin téléconsultant.

Les données recueillies lors de votre passage feront l'objet d'un enregistrement au sein d'un hébergeur agréé de données de santé à caractère personnel et sont réservées à l'usage du médecin pour l'aider à réaliser une prise en charge adaptée. Celui-ci se tient à votre disposition pour vous communiquer ces renseignements, ainsi que toutes les informations nécessaires sur votre état de santé. Tout médecin que vous aurez désigné pourra également prendre connaissance de votre dossier médical.

Pour **prendre rendez-vous**, il suffit d'accéder à la plateforme par ce lien : **www.imedians.com**. C'est via cette plateforme que les patients pourront créer leurs comptes et prendre rendez-vous dans la cabine sur notre commune à partir du lundi 16 janvier 2023.

FRANCE ALZHEIMER ESSONNE

À pour mission d'écouter, soutenir et accompagner les familles du département touchées par la maladie d'Alzheimer ou apparentée pour les aider à y faire face.

Elle leur apporte son savoir-faire sur l'accompagnement du malade au quotidien et ses connaissances sur tout ce qui concerne la recherche sur la maladie, la prise en soin des malades et les aspects sociaux et juridiques. Elle représente les familles auprès des institutions du monde médical, médico-social et politique. Elle s'emploie aussi à informer le public.

L'association avec ses bénévoles formés et ses psychologues, propose plusieurs activités : Cafés mémoire, Groupes de Parole, ateliers, Conférences et Formation des Aidants (planning à disposition sur le site).

Bénévoles et Psychologues sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h30 au 01 64 99 82 72

📍 **52, rue Louis Robert
91100 Corbeil Essonne**

**Horaires d'ouverture du Secrétariat :
Les lundis, mardis et jeudis de 9h à 16h30
et les vendredis de 9h à 12h30.**

☎ **01 60 88 20 07**



Informations

utites...



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le service Seniors vous propose **4 FORMULES DE REPAS** dont les tarifs sont calculés selon votre quotient familial (avec un tarif solidaire). Le repas du midi se compose d'une entrée, d'un plat, d'un fromage et d'un dessert, et celui du soir d'une soupe et d'un laitage.

> Formule comprenant les repas du **midi et du soir avec plusieurs pains au choix** au tarif* de 4,50 € à 11,55 €.

> Formule comprenant les repas du **midi et du soir sans pain** au tarif* de 4,18 € à 11,08 €.

> Formule Uniquement les repas **midi avec plusieurs pains au choix** au tarif* de 3,96 € à 10,72 €.

> Formule Uniquement les repas **midi sans pain** au tarif* de 3,64 € à 10,25 €.

Le repas s'adapte à votre appétit et vos goûts :

❶ À réception du menu mensuel, **possibilité de modification** des composantes du repas selon une liste de mets de remplacement.

❷ Vos **allergies ou aversions** signalées seront automatiquement ôtées de vos repas.

❸ Possibilité d'enrichir les formules avec **des compléments** (tarifs réévalués chaque année) : 1 fois par semaine avec un pain de mie de 500g, longue conservation ; Demi-baguette sans sel ou tradition ; Petit pain BIO avec ou sans sel ; Pain de campagne ou complet ou céréales tranchés ; Bouteille d'eau 50cl ; Vin rouge 25cl ; Bière 33cl ; Cidre 27,5cl ; Jus de fruits briquette 20cl ; Dessert hyper protéiné ; Potage : Potage enrichi avec ajout de protéines animales ; Supplément fromages ; Fromage râpé ; Complément protidique : (quiche salée, jambon blanc, salade à base de protéines, cake, œufs...) ; Laitage / fromage : (yaourt, fromage blanc, petits suisses, portion de fromage 30g...) ; Dessert : (fruit, compote, dessert lacté, gâteau, salade de fruits...).

Livraison

De 8h30 à 12h30 - 3 fois par semaine.

> Lundi matin avec les repas du mardi et mercredi.

> Mercredi matin avec les repas du jeudi et vendredi.

> Vendredi matin avec les repas du samedi, dimanche et lundi.

Informations pratiques

❶ Adhésion annuelle de septembre à août : 3,52 €*.

❷ Arrêt/Reprise des repas, prévenir au plus tard la veille de la livraison avant 12h pour la non facturation.

❸ La facturation est établie par le service de la Régie municipale (facture dématérialisée possible via le Kiosque); possibilité de prise en charge partielle des repas par la CNAV ou le Conseil Départemental pour les personnes en perte d'autonomie (déduction sur la facture); paiement en Mairie ou par prélèvement ou en ligne : www.bretigny91.fr portail « Kiosque ». Édition d'une attestation annuelle pour déduction fiscale, sur demande au service Régie municipale.

❹ Notre prestataire : SAVEURS ET VIE.

❺ Pour toute information/modification/réclamation, notre contact : service Seniors au 01 60 85 06 91 ou par mail seniors@mairie-bretigny91.fr

ÉVOLUTION DU STATUT DES GIRANDIÈRES

La Résidence Services Seniors Les Templitudes, située au 20 rue du Bois de Châtre à Brétigny-sur-Orge fait partie, depuis le 16 décembre 2022, du Groupe DomusVi, un groupe familial français fondé il y a 40 ans, composé d'équipes qualifiées et expertes dans l'accueil et le soin, dont les valeurs sont : le prendre soin, le sens de l'autre, la sincérité des émotions, l'esprit pionnier et la confiance partagée.

Ce rapprochement des Girandières et DomusVi permet de faire bénéficier aux résidents et à leurs familles de l'expertise d'un groupe. Cela permet également de renforcer une organisation humaine fondée sur les besoins médicaux, psychologiques et affectifs. Ce changement d'entité juridique gestionnaire du service d'aide à domicile de la Résidence Services Seniors Les Templitudes n'entraîne aucun changement pour les résidents.

vos

rendez-vous⁽¹⁾



LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES⁽¹⁾

Gratuit - Sur inscription

> APRÈS-MIDI TRICOT

Tous les mardis. Nous pouvons vous fournir laine, aiguilles et conseils. Rendez-vous à 13h30 au Club.

> 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 3, 10, 17, 24 et 31 mars et 7, 14 et 21 avril. Rendez-vous à 9h au Club - 8 places dans le minibus et co-voiturage.



MARDI 7 ET VENDREDI 24 MARS

> DICTÉE*

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

MERCREDI 8 MARS

> SPECTACLE AU THÉÂTRE BRÉTIGNY : « LE PETIT CHAPERON ROUGE »

Tarif : 4 € à payer sur place.
Rendez-vous à 14h15 sur place ou 14h au Club (8 places dans le minibus.)

JEUDI 9 ET LUNDI 27 MARS

> 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 13 MARS

> 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 des programmes 2023.

Gratuit - Sur inscription.
Rendez-vous 10h au Club.

MARDI 14 MARS

> APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ*

Venez découvrir des jeux variés et nouveaux avec un animateur de la ludothèque et partagez un chocolat chaud et un gâteau de votre confection.
Gratuit - Sur inscription.
Rendez-vous à 14h au Club.

en mars

JEUDI 2 MARS

> RETOUR PHOTOS DES TEMPS FORTS DU SERVICE ANIMATION DE L'ANNÉE 2022*

Venez nombreux vous remémorer les plus beaux moments de l'année écoulée !

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

LUNDI 6 ET 20 MARS

> ATELIERS CUISINE

Proposé par Joëlle, recettes gourmandes à réaliser à déguster ensemble, munissez-vous de votre tablier, planche à découper, couteaux éplucheurs et de votre bonne humeur. Participation aux frais directement auprès de Joëlle qui assurera les courses. Rendez-vous à 9h30 au Club.

vos

rendez-vous

Sur inscription, **avant le vendredi 10 mars.**
Tarif selon quotient de 8,95 € à 19,69 €,
hors commune 19,95 €.

MERCREDI 15 MARS

> CONCOURS DE BELOTE

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

JEUDI 16 MARS

> SPECTACLE AU THÉÂTRE DE LONGJUMEAU

La France En Chanté : Une troupe de 18 ar-
tistes fera rayonner sur scène et devant vos yeux
conquis les légendes de la musique de France et
de Navarre durant deux heures de show.

Nombre de participants : 50.

Tarifs selon le nombre de participants : spectacle
31 € + Transport : max 9,63 €, mini 5,78 €.

Sur inscription. Rendez-vous à 12h30 à la Moine-
rie puis autres points d'arrêts.

JEUDI 16 MARS

> CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la Bibliothèque du Club.

LUNDI 20 MARS

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 6 € la 1^{ère} partie puis 4 € la seconde.

Billard 12 € 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.)

MERCREDI 22 MARS

> REPAS DES 80 ET 90 ANS. *

Fêtons ensemble les personnes qui auront 80 et
90 ans cette année. Ouvert à tous, en laissant
la priorité aux personnes qui fêtent leur anniver-
saire. Nombre de participants : 70.

JEUDI 23 MARS

> « L'HEURE DU CONTE »

AVEC DANIELLE ET SES AMIES

Emerveillez-vous en découvrant ou redécou-
vrant des contes pour adulte d'ici et d'ailleurs.

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 28 MARS

> APRÈS-MIDI YAMS ET ATELIER CRÊPES *

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 29 MARS

> SPECTACLE AU THÉÂTRE DE BRÉTIGNY : « COMME C'EST ÉTRANGE ! »

Tarif : 4 € à payer sur place.

Rendez-vous à 14h15 sur place ou 14h au Club
(8 places dans le minibus).

JEUDI 30 MARS

> LOTO DE PRINTEMPS*

Tarif pour deux cartons : 2,85 €

Hors commune : 4,40 €.

Nombre de personnes : 50.

Sur inscription. Rendez-vous à 13h30 au Club.

JEUDI 30 MARS

> RENCONTRE LECTURE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la bibliothèque du Club.



HEURE DU CONTE



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

en avril

LUNDI 3 ET 17 AVRIL

> ATELIERS CUISINE

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

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

Rendez-vous à 9h30 au Club.

MARDI 4 ET VENDREDI 21 AVRIL

> DICTÉE*

Un défi à relever autour de la langue française en s'amusant ! Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 6 AVRIL

> CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la Bibliothèque du Club.

JEUDI 6 ET LUNDI 17 AVRIL

> 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 11 AVRIL

> APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ*

Venez découvrir des jeux variés et nouveaux avec un animateur de la ludothèque et partagez un chocolat chaud et un gâteau de votre confection. Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 13 AVRIL

> SORTIE AU DOMAINE DES MACARONS DE RÉAU

Découvrez une entreprise familiale et artisanale, de fabrication de macarons traditionnels à l'ancienne. Le tarif comprend la visite de l'entreprise, un thé ou café, une assiette gourmande et un étui de dégustation de deux macarons et un rocher coco.

Nombre de participants : 50.

Tarifs selon le nombre de participants : visite 9 € + Transport : max 18,48 €, mini 11,08 €

Sur inscription. Rendez-vous à 13h15 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

MERCREDI 19 AVRIL

> LA FÊTE DU CLUB*

Ça bouge, ça rit, ça danse dans le Grand show de tous les artistes amateurs du Club : chants, danses, théâtre seront au programme.

Un après-midi de plaisir et de joie pour tous.

Gratuit. Sur inscription.

Rendez-vous salle Maison Neuve à 14h.

JEUDI 20 AVRIL

> RENCONTRE LECTURE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la Bibliothèque du Club.

JEUDI 20 AVRIL

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif : 6 € la 1^{ère} partie puis 4 € la seconde.

Billard 12 € 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 25 AVRIL

> REPAS FESTIF DU CLUB*

Nombre de participants : 70.

Tarif selon quotient de 7,88 € à 12,48 €.

Hors commune : 12,60 €.

Sur inscription, **avant le vendredi 14 avril.**

Rendez-vous à la salle Maison Neuve à 12h.

Exprimez vous !



LOTO DE NOËL

> 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. Nous vous invitons alors 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.

> 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 7 mars - Mon proche ne veut pas d'aide : la gestion du refus

Mardi 4 avril - Le risque d'épuisement des aidants

Contact : CLIC Orgessonne

☎ 01 64 90 61 84

✉ a.cherpin@clic-orgessonne.fr

> UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE

Conférences à 14h30 au Ciné220

Lundi 6 mars

L'Age de la Terre

Intervenant : M. Wolf

Lundi 3 avril

La Dyspraxie :

du laboratoire

à la salle de classe

Intervenant : C. Huron

Contact : Martine Mazur

☎ 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^{er} septembre 2022 au 31
août 2023 : 3,52 € (hors commune 5,67 €).



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

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi 13h30 à 17h15
(sauf vendredi 13h30 à 15h45)

Fermeture administrative le mardi matin.