

L'ACTU

Seniors

JUILLET - AOÛT
SEPTEMBRE
2023

LE MAGAZINE DÉDIÉ AUX AÎNÉS BRÉTIGNOLAIS



SORTIE À LA ROSERAIE



édito

Certains d'entre vous se préparent sans doute à changer d'horizon pour quelques semaines, alors que d'autres auront le plaisir de rester à Brétigny pour profiter des animations de la Commune. Vous le savez, tous nos services sont mobilisés pour que Brétigny soit animée, particulièrement pour nos seniors !

Ainsi, outre les activités préparées par la Ville pour l'ensemble des Brétignolais, comme les Guinguettes au Parc du Carouge, vos élus et le service seniors ont prévu un calendrier spécial avec des activités aussi bien sportives (pétanque, parcours de santé, vélo-rail, nouvelle attraction ouverte grâce au concours du Conseil départemental, bowling...) que culturelles (sortie à Méréville avec la visite du domaine départemental et de la cressonnière, cueillette à Torfou, visite du Conservatoire National des Plantes à Parfum, médicinales et aromatiques...).

Il y aura aussi, évidemment, la sortie à la mer, que je sais très attendue. Cette année, ce sera Honfleur, cité des peintres et de l'impressionnisme.

Cet été sera également l'occasion de préparer la rentrée de septembre avec, à partir du 17 juillet, l'ouverture des inscriptions pour les ateliers annuels de la saison 2023/24 avec des activités sportives, culturelles, artistiques et quelques surprises...

Vous serez accompagnés par les services de la Commune pour vivre un été aussi agréable que possible.

Nous serons évidemment vigilants au bien-être de chacun de vous et nos bénévoles ne manqueront pas de rester en contact avec les plus sensibles d'entre vous en cas de très fortes chaleurs.

Je vous souhaite à toutes et tous un très bel été !

Le Maire,
Nicolas MÉARY

Zoom sur UNE ACTIVITÉ

LA FÊTE DU CLUB DU 19 AVRIL

Cette année, la Fête du Club a attiré un public venu très nombreux pour assister aux magnifiques prestations des ateliers annuels de Chorale, Zumba, Théâtre, Danses en ligne et des Chœurs de l'Amitié.





ATELIERS NUMÉRIQUES DE JUILLET À SEPTEMBRE



Depuis Mai 2022, un nouveau dispositif d'apprentissage du numérique existe au sein de votre CCAS. Un CNFS, Conseiller Numérique France Services, dispense gratuitement des cours individuels et des ateliers collectifs sur smartphones.

Dès cet été, le programme s'enrichit en vous proposant des ateliers à thèmes, les vendredis matin (9h30-11h30) ou après-midi (13h30-15h30). Certains de ces ateliers s'articuleront sous forme de stage et se succéderont sur deux vendredis consécutifs, comme décrit ci-dessous :

- **Juillet** : « Je m'inscris/désinscris à des activités en utilisant le Kiosque sur mon smartphone » - Atelier de groupe constitué de 15 personnes avec 2 animateurs

- vendredi 7 juillet de 9 h 30 à 11 h 30
- vendredi 21 juillet de 13 h 30 à 15 h 30
- vendredi 28 juillet de 9 h 30 à 11 h 30

- **Août** : « On se laisse guider » (guidage par GPS, trouver son trajet en transports, recharger son Pass Navigo avec l'appli SNCF Connect) - Atelier de groupe constitué de 6 personnes avec 1 animateur

- vendredi 4 août de 9 h 30 à 11 h 30

- **Septembre** : « Le mois des fondamentaux » (créer et utiliser son mail personnel, trouver et installer des applications, gérer ses contacts, synchroniser) Stages de 2 séances, en groupe de 6 personnes, avec 1 animateur.

- Vendredis 8 et 15 septembre de 9 h 30 à 11 h 30
- Vendredis 22 et 29 septembre de 13 h 30 à 15 h 30

Les inscriptions s'effectueront, comme pour toutes les autres activités, via le Kiosque ou par papier au Club Seniors.

Le conseiller numérique est également disponible pour réaliser vos démarches administratives en ligne.

PRÉPARONS LA RENTRÉE :

1 - Adhésion au Club Seniors pour la période du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024

Les bulletins d'adhésion annuelle seront disponibles dès le lundi 17 juillet. Une responsabilité civile, à jour, vous sera demandée lors de votre adhésion.

2 - Inscription aux Ateliers 2023/2024

Des ateliers sportifs ou culturels sont de nouveau proposés pour la saison 2023/2024. Ces ateliers annuels Seniors sont dispensés par des professionnels ou des bénévoles. Les jours, lieux, horaires et tarifs seront à votre disposition au Club dès le lundi 17 juillet. Certaines activités sont gratuites, d'autres ont une tarification annuelle. Il sera toujours possible de profiter d'un cours d'essai pour toute nouvelle inscription à une activité, avant la facturation de la cotisation annuelle. L'inscription sera définitive après réception de l'ensemble des documents demandés. Les agents du service Seniors seront présents pour vous renseigner et vous accompagner.

3 - Inscription aux festivités de Noël

Les inscriptions seront ouvertes du lundi 4 septembre au vendredi 27 octobre 2023, au Club, auprès de l'équipe du Service Seniors.

Réservées aux Brétignolais de 65 ans et plus (ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail) ayant acquitté leur adhésion annuelle 2023/2024.

Banquet de Noël : Les 6 et 7 décembre 2023, l'équipe municipale vous invite à fêter la fin d'année dans la joie, en musique avec un spectacle tout en couleur, et dans le partage autour d'une bonne table, en salle Maison Neuve. Pensez à agraffer ensemble les feuilles d'inscription pour les regroupements entre amis à une même table (maximum 10 personnes par table).

Colis gourmands : Pour celles et ceux qui, pour raison de santé uniquement, ne pourraient se rendre au Banquet de Noël, un colis vous sera remis soit au Club, soit à votre domicile par un(e) élu(e) du Conseil Municipal. L'horaire et la date du RDV au Club, ou du passage de l'élu(e) seront communiqués par courrier fin novembre.

4 - Vernissage des ateliers créatifs le mardi 5 septembre

Venez découvrir les créations artistiques, colorées et réalisées avec beaucoup de soin de nos Seniors artistes amateurs : vitrail, origamis, tricots, du lundi 4 au vendredi 8 septembre. Les gains des réalisations de nos tricoteuses seront reversés, comme tous les ans, au Téléthon. Nous vous attendons très nombreux à ce vernissage le mardi 5 septembre à 11 h, au Club.

Informations

utiles...

RAPPEL : INSCRIPTION SUR LE REGISTRE CANICULE :

Prévention fortes chaleurs – 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. Avec l'aide de seniors solidaires et bénévoles nous établirons un contact convivial et régulier auprès de vous. Sur simple inscription (réception d'un courrier ou feuille disponible au Club), vous pouvez vous signaler sur le registre canicule, pour tout l'été ou seulement quelques jours.

Vous avez besoin d'un peu de fraîcheur cet été ?

- Les locaux climatisés du Club Seniors nous permettront de vous accueillir, dans cet espace agréable et frais, pour une animation ou en libre accès, du lundi au jeudi de 13h30 à 17h15, et le vendredi de 13h30 à 15h45.
- Nous disposons également 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.



vos rendez-vous



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.

> PETITS PARCOURS DE SANTÉ

Au Parc du Carouge Proposé par Lucie, élève en kinésithérapie. Le jeudi 13 et les vendredis 7, 21 et 28 juillet.

Échauffement et réveil musculaire en douceur. Rendez-vous à 9h30 sur place ou 9h15 au Club - 8 places dans le minibus.

> MARCHES DOUCES ENTRE 4 ET 6 KM

Vendredis 4, 11, 18, 25 août, 1, 8, 15, 22 et 29 septembre

Rendez-vous à 9h au Club - 8 places dans le minibus et co-voiturage.

en juillet

LUNDI 3 JUILLET

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 3€ la partie. Billard 12€ de l'heure la table. Sur inscription. Rendez-vous à 14h au Club ou 14h15 sur place - 8 places dans le minibus

MERCREDI 5 JUILLET

> 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 9h au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais). (participation aux frais : 2 €)

JEUDI 6 JUILLET

> RENCONTRE LECTURE*

Gratuit - Sur inscription.

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

> CONCOURS DE BELOTE

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la résidence les Templitudes.

LUNDI 10 ET LUNDI 24 JUILLET

> ATELIERS CUISINE

Proposés 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 à 9h30 au Club.

LUNDI 10 ET JEUDI 27 JUILLET

> 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 11 JUILLET

> SORTIE À LA JOURNÉE : VÉLORAIL DE LA JUINE

Matinée découverte nature : venez découvrir le Vélorail, à travers une balade entre forêt et plaine, avec le parcours Mille forêts, vers Etampes.

Le Vélorail est une activité de plein air qui se pratique en toute sécurité sur des voies déclassées par la SNCF spécialement aménagées.

Tarif : 7€ le parcours

Sur inscription. Entre 8 et 12 places

Rendez-vous à 8h30 au Club

8 places dans le minibus ou co-voiturage (3€ participation aux frais de transport)

Prévoir un pique-nique.

MERCREDI 12 ET 26 JUILLET

> PÉTANQUE

En partenariat avec le CSB Pétanque

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h15 au Club ou 14h30

au Boulodrome - 8 places dans le minibus

MARDI 18 JUILLET

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 19 JUILLET

> SORTIE À LA JOURNÉE À MÉRÉVILLE

Le matin visite de la Cressonnière Villa Pau, et l'après-midi balade dans le domaine départemental de Méréville

Nombre de personnes entre 12 et 20. Tarif visite guidée : 8€ par personne

Rendez-vous à 9h30 au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (3€ de participation aux frais de transport).

Sur inscription - Restauration à votre charge (sur réservation à l'inscription).

MARDI 25 JUILLET

> APRÈS-MIDI ANIMATION LUDIQUE SUR CONSOLE DE JEU VIDÉO

Venez découvrir le bowling sur console Wii avec Lucie

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

en août

MARDI 1^{ER} AOÛT

> CONCOURS DE BELOTE

Rendez-vous à 14h à la résidence les Templitudes.

Gratuit - Sur inscription.

MERCREDIS 2 ET 16 AOÛT

> PÉTANQUE

En partenariat avec le CSB Pétanque

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous 14h15 au Club ou 14h30 au

Boulodrome - 8 places dans le minibus.

JEUDI 3 AOÛT

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

LUNDIS 7 ET 21 AOÛT

> ATELIERS CUISINE

Proposés 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 à 9h30 au Club.

vos

rendez-vous

LUNDI 7 AOÛT

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 3€ la partie. Billard 12€ de l'heure la table.
Sur inscription.
Rendez-vous à 14h au Club ou 14h 15 sur place
8 places dans le minibus.

MARDI 8 AOÛT

> SORTIE EN APRÈS-MIDI : Visite guidée du Conservatoire National des Plantes à Parfum, Médicinales et Aromatiques à Milly-la-Forêt

Nombre de personnes entre 12 et 20.
Tarif visite guidée : 10€ par personne (à payer sur
place).
Rendez-vous à 13h 30 au Club - 8 places dans le
minibus ou co-voiturage (3€ de participation aux
frais de transport). Sur inscription.

MERCREDI 9 ET LUNDI 28 AOÛT

> APRÈS-MIDI CINÉ 220*

Tarif : 4€ à payer sur place. Sur inscription.
Rendez-vous à 14h 15 au Ciné220 avec un goûter
partagé après la séance.

JEUDI 10 AOÛT

> RENCONTRE AVEC LES ENFANTS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS SAINT-PIERRE

Venez partager une après-midi festive avec les
enfants, au programme : petit spectacle de danse,
jeu de société et activité manuelle, goûter préparé
par les enfants.

Gratuit - Sur inscription
Rendez-vous à 13h 45 au Club ou 14h sur place
8 places dans le minibus

KARAOKÉ ET REPAS FESTIF



JEUDI 17 AOÛT

> SORTIE À LA JOURNÉE :

Visite du site forestier et animalier de l'Espace Rambouillet

Visiter l'Espace Rambouillet, c'est partir à la
rencontre des grands animaux de la forêt, cerfs,
biches, chevreuils et s'envoler avec les aigles,
hiboux et autres faucons avec une présentation de
rapaces en vol.

Nombre de personnes entre 12 et 20.
Tarif entrée : 14€ par personne (à payer sur place).
Rendez-vous à 9h au Club - 8 places dans le minibus
ou co-voiturage (3€ de participation aux frais de
transport). Sur inscription - Restauration à votre
charge : pique-nique ou coffee shop sur place.

MARDI 22 AOÛT

> DICTÉE*

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

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

MERCREDI 23 AOÛT

> SORTIE À LA JOURNÉE

Visite de la Verrerie d'Art de Soisy- sur- Ecole et découverte de Milly-la-Forêt

Découvrez l'atelier et le travail des maîtres verriers
le matin, et l'après-midi partons découvrir la
forêt de Milly-la-Forêt où trône le Cyclope, œuvre
sculpturale monumentale réalisé par Jean Tinguely
et sa femme Niki de Saint Phalle.

Nombre de personnes : 10
Tarif entrées : 4€ par personne (à payer sur place)
Rendez-vous à 9h 30 au Club - 8 places dans le
minibus ou co-voiturage (3€ de participation aux
frais de transport).

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

JEUDI 24 AOÛT

> SORTIE À LA MER EN NORMANDIE À HONFLEUR

Vous serez charmés par la Cité des Peintres avec
ses ruelles pittoresques et son vieux bassin bordé
de restaurants. Vous aurez la possibilité de visiter
la ville avec son petit train touristique.

Sur inscription. Restauration à votre charge.
Nombre de personnes 50. Tarif sortie au quotient
familial : maximum 30,57 €, minimum 11,47€ (hors
commune, dans la limite des places disponibles :
31.50€)

1^{er} Rendez-vous à 7h à la Moinerie puis autres points
d'arrêts. Retour prévu à 21h 30.

MARDI 29 AOÛT

> SORTIE EN APRÈS-MIDI :

Visite de la Maison Littéraire de Victor Hugo à Bièvres

La Maison Littéraire de Victor Hugo est installée au Château des Roches, découvrez un magnifique domaine, des objets ayant appartenu à Victor Hugo et des centaines d'œuvres originales.

Sur inscription.

Nombre de personnes entre 12 et 20.

Tarif entrée et goûter (café gourmand) : 12€ par personne (à payer sur place).

Rendez-vous à 13h30 au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (3€ de participation aux frais de transport).

JEUDI 31 AOÛT

> SORTIE À LA JOURNÉE :

Visite guidée du centre-ville d'Etampes

Le matin découverte de la ville du domaine royal, elle offre un grand nombre d'édifices prestigieux classés ou inscrits au titre des monuments historiques. L'après-midi, prenons le temps de flâner dans les environs d'Etampes

Rendez-vous à 9h au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (3€ de participation aux frais de transport).

Nombre de personnes entre 8 et 15. Tarif entre 5€ et 8€ par personne selon le nombre de participants

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

en septembre

VENDREDI 1ER 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 des programmes du dernier trimestre 2023 et du premier trimestre 2024.

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous 14h au Club.

LUNDIS 4 ET 18 SEPTEMBRE

> ATELIERS CUISINE

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

Rdv à 9h30 au Club.

LUNDI 4 SEPTEMBRE

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarif 3€ la partie. Billard 12€ de l'heure la table. Sur inscription.

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

LUNDI 4 SEPTEMBRE AU VENDREDI 8 SEPTEMBRE

> EXPOSITION DES ATELIERS CRÉATIFS DU CLUB

Nos artistes amateurs, lors de cette exposition au Club vous présentent leurs créations de l'année.

Vernissage le mardi 5 septembre à 11h.

Gratuit.

MARDI 5 SEPTEMBRE

> DICTÉE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDIS 6 ET 27 SEPTEMBRE

> PÉTANQUE

En partenariat avec le CSB Pétanque

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h15 au Club ou 14h30 au Boulodrome - 8 places dans le minibus

JEUDI 7 SEPTEMBRE

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

LUNDIS 11 ET 25 SEPTEMBRE

> 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 12 SEPTEMBRE

> FILM DOCUMENTAIRE SUR LES TRIBUS DE NAMIBIE.*

Réalisé et présenté

par Philippe Thibaud

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h30 au Club suivi d'un goûter avec vos gourmandes pâtisseries faites maison !!

vos

rendez-vous

MERCREDI 13 SEPTEMBRE

> SORTIE À LA JOURNÉE AU CHÂTEAU DE MAINTENON*

Sortie à la journée au château de Maintenon au cœur de la vallée de l'Eure.

Le matin : visite guidée du château de Maintenon et son splendide jardin à la française recréé en 2013 selon l'esprit fidèle de Le Nôtre.

Déjeuner à la Ferme au Colombier

L'après-midi : Visite de la Maison Picassiette

Nombre de personnes : 50

Tarifs selon le nombre de participants : Visite et repas 48,50€ + Transport, maximum 20 €, minimum 11,90 €.

Sur inscription.

Rendez-vous à 8h15 à la Moinerie puis autres points d'arrêts. Retour prévu à 18h.

LUNDI 18 SEPTEMBRE

> RÉUNION D'INFORMATION SUR LES ATELIERS ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Rendez-vous à 14h30 au Club.

MERCREDI 20 SEPTEMBRE

> REPRÉSENTATION THÉÂTRALE DE LA TROUPE DES OUFES DU CLUB SENIOR.

Rendez-vous à 14h30 au Club.

JEUDI 21 SEPTEMBRE

> RENCONTRE LECTURE*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h00 à la Bibliothèque du Club.

MARDI 26 SEPTEMBRE

> LOTO DE LA RENTRÉE*

Tarif pour deux cartons : 3€ - Hors commune 5€

Nombre de personnes 50.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MUSÉE VOLANT DE SENLIS



à noter

> CAFÉ DES AIDANTS

Un mardi après-midi par mois, 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. Animé par des professionnels, le « Café des Aidants » est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès, de 15h à 16h30 au Café Capuccino – 2 rue du Baron Fain.

Mardi 12 septembre :

Prendre soin de soi et de sa santé

Contact : CLIC Orgessonne

☎ 01 64 90 61 84

✉ a.cherpin@clic-orgessonne.fr

> UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE

Des conférences organisées dans les 10 antennes de l'Essonne pour se cultiver et pour le plaisir de découvrir.

Venez nous rencontrer au forum des associations à Brétigny-sur-Orge ou à une permanence au CCAS, 29 rue Edouard Branly, le lundi 11 septembre 2023, de 14h à 16h.

Contact : Martine Masur

☎ 06 88 57 36 00

SERVICE SENIORS

Bâtiment des Solidarités - CCAS

29, rue Edouard Branly

✉ seniors@mairie-bretigny91.fr

Animation : ☎ 01 60 85 27 99

Aide à la personne : ☎ 01 60 85 27 14

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 ».

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.