



SORTIE À LA MAISON DE VICTOR HUGO À BIÈVRES



édito

Après la trêve estivale, qui a permis à chacun de nous de se ressourcer, nous retrouvons le plaisir de nos rendez-vous hebdomadaires : gymnastique, danse, qi gong... Vous le savez, l'offre est riche et diversifiée, il y a forcément une activité pour chacun de vous. Petite nouveauté : un atelier équilibre permettra à ceux qui le souhaitent de reprendre, tout en douceur, une activité physique.

À Brétigny, nous faisons rimer solidarité avec créativité, et chaque année les seniors y prennent toute leur part, notamment à l'occasion d'Octobre rose et du Téléthon. Pour repérer les bénévoles lors des animations organisées par la Ville, c'est facile : guidés par la bonne humeur et la générosité, ils font régner la convivialité avec le sourire aux lèvres.

Les nombreuses personnes présentes l'année dernière lors de la consultation le savent : l'écoute

de vos attentes et de vos idées est un temps fort du dialogue entre la commune et ses seniors. Nous comptons ainsi sur vous le 18 octobre pour une nouvelle rencontre où nos services vous présenteront nos avancées suite aux propositions qui ont été formulées.

Les festivités de fin d'année sont déjà en cours de préparation. Soyez assurés que nous sélectionnons avec soin les gourmandises et les animations musicales qui vous réchaufferont au cœur de l'hiver. Vous pouvez dès à présent réserver vos places !

Usagers de longue date ou nouveaux inscrits, nous avons hâte de vous accueillir et vous souhaitons une excellente rentrée !

Le Maire,
Nicolas MÉARY

Zoom sur LES ACTIVITÉS

ESTIVALES!

Cet été, les seniors ont été à la rencontre de la faune, de la flore et de la culture de notre si belle région. Une journée Vélorail a réuni les générations pour le plus grand plaisir des jeunes et des moins jeunes. Sans oublier la sortie mer à Honfleur qui a été la parenthèse iodée et ensoleillée de cet été.



Informations

utiles... 

RENTRÉE 2023/2024 :

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

Les bulletins d'adhésion annuelle sont disponibles depuis le lundi 17 juillet.

2 - Inscription aux Ateliers 2023/2024

Des ateliers sportifs, culturels et créatifs 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 sont à votre disposition au Club depuis 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. Différents documents seront à fournir lors de votre inscription. Les agents du service seniors sont présents pour vous renseigner et vous accompagner tous les après-midis au Club.

3 - Inscription aux festivités de Noël

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au vendredi 27 octobre 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, votre Maire et 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).

À NOTER : Fermeture exceptionnelle du Club les mercredi 6 et jeudi 7 décembre.

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 rendez-vous au Club, ou du passage de l'élu(e), vous seront communiqués par courrier

ATELIER ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT* :

(partenaire PRIF)

Cet atelier gratuit s'adresse aux seniors n'ayant jamais eu l'opportunité de participer à cette activité. L'atelier comprend 12 séances d'activités physiques adaptées pour travailler l'équilibre statique et dynamique, le renforcement musculaire, les réflexes, le relevé du sol et la confiance en soi. Les séances hebdomadaires se dérouleront les lundis de 14 h à 15 h 30, en salle Barran, aux dates suivantes :

2, 9, 16 octobre

6, 13, 20, 27 novembre

4, 11, 18 décembre

8, 15 janvier 2024

Bulletin d'inscription à déposer auprès du service seniors avant le 1^{er} cours.

STAGE DE CHANT :

(partenaire MOVADOM)

Nathalie revient cette année proposer un stage de chant, les vendredis matin, à 11 h, au Club, aux dates suivantes :

20 octobre

10 novembre

17 novembre

24 novembre

1^{er} décembre

CONSULTATION ANNUELLE DES SENIORS :

Nous vous attendons nombreux, le mercredi **18 octobre, à 14 h à la salle Maison Neuve.** C'est l'occasion de venir contribuer à l'expression de vos besoins/attentes auprès de votre élu, Michel Peltier, et de toute l'équipe du service seniors.

NOUVEAUTE ! NAVETTE CIMETIÈRE :

Le service seniors vous propose une navette pour le cimetière, tous les premiers lundis de chaque mois. Inscrivez-vous en téléphonant au 01 60 85 27 57 ou au 06 72 26 94 87.

Informations

utiles...



CAMPAGNE DE VACCINATION GRIPPALE :

Les pharmaciens et les médecins sont désormais habilités à assurer la vaccination selon vos disponibilités. Le service seniors reste à la disposition des personnes âgées et à mobilité réduite pour les accompagner en transport. N'hésitez pas à nous joindre au 01 60 85 27 57 ou 06 84 28 57 07.

OCTOBRE ROSE :

Un mois pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein dans le cadre de la campagne nationale. Participez aux différentes actions de la Ville sur cette thématique : rendez-vous lors de notre repas festif et dansant Rose, le mercredi 11 octobre à la salle Maison Neuve. À cette occasion, un stand d'information et de récolte de dons sera animé par les bénévoles du Club. Vous pourrez aussi retrouver nos seniors bénévoles à la sortie des caisses d'Auchan les 6 et 7 octobre pour récolter des dons en faveur de la Ligue contre le Cancer.

LE TÉLÉTHON DES SENIORS :

Nos seniors, toujours investis pour cette belle cause, tiendront un stand sur le Marché Couvert pour vous proposer de nombreuses réalisations de décorations de Noël et de tricots (bonnets, écharpes, pulls, décorations de Noël...), le jeudi 30 novembre et le dimanche 3 décembre. Venez nombreux visiter notre stand !

Nous vous attendons aussi nombreux le dimanche 3 décembre à 14h au Marché de Noël pour assister à la représentation de la chorale des seniors, accompagnée de leur professeur M. Olivier Danel.

LES DATES À NE PAS MANQUER EN 2024 :

Mercredi 17 janvier :

Après-midi dansant de la Galette des Rois

Mercredi 7 février : Après-midi dansant de Mardi Gras

Mercredi 20 mars : Repas des 80-90 ans

Judi 25 avril : Fête du Club

Mercredi 22 mai : Buffet de Printemps

Mercredi 12 juin : Après-midi dansant

Du 2 au 6 septembre :

Exposition des ateliers du Club

Mercredi 2 octobre : Consultation des seniors

Mercredi 16 octobre : Repas festif et dansant Rose

Mercredi 13 novembre : Après-midi dansant

Mercredi 11 et Jeudi 12 décembre :

Banquet de Noël

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.

> MARCHES DOUCES ENTRE 4 ET 6 KM

Vendredis 6, 13, 20 Octobre, 3, 10, 17, 24 Novembre, 1^{er}, 15, 22, 29 Décembre

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

en octobre

LUNDI 2 OCTOBRE

> 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 et 14h15 sur

place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 3 OCTOBRE

> 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.

(1) Réservé aux personnes ayant acquitté l'adhésion annuelle au Club
* Transport à la demande aux points de ramassage

JEUDI 5 OCTOBRE

> « L'HEURE DU CONTE » AVEC DANIÈLE 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.

LUNDI 9 ET MARDI 24 OCTOBRE

> APRÈS-MIDI CINÉ220 *

Tarif : 4€ à payer sur place.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h 15 au Ciné220 avec un goûter partagé après la séance.

MARDI 10 OCTOBRE

> DICTÉE*

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

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 11 OCTOBRE

> DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI DANSANT ROSE*

Dans le cadre du mois de sensibilisation à la prévention du Cancer du sein, **ajoutez une touche de rose à votre tenue !**

Inscrivez-vous soit au :

• Déjeuner et après-midi dansant :

Tarif au quotient familial : minimum 7,16€, maximum 13,23€ (hors commune, dans la limite des places disponibles : 13,36€)

Rendez-vous à 11h 30 à la salle Maison Neuve.

• Après-midi dansant :

Tarif : 3,73€, hors commune 6,01€.

Rendez-vous à 14h à la salle Maison Neuve.

JEUDI 12 OCTOBRE

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET CRÊPES*

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 17 OCTOBRE

> SORTIE EN APRÈS-MIDI : VISITE DE LA MAISON-MUSÉE RAYMOND DEVOS

à Saint-Rémy-lès-Chevreuse

Tarifs : Visite + goûter : 13€ Transport, minimum 7,50€, maximum 12€.

Sur inscription.

Rendez-vous à 13h à la Moinerie puis aux autres points d'arrêts.

MERCREDI 18 OCTOBRE

> CONSULTATION ANNUELLE DES SENIORS*

Rendez-vous annuel avec votre élu Michel Peltier pour un temps d'échange et de partage sur la vie quotidienne des seniors au sein du Club et sur la ville : les activités à déployer, la communication, les déplacements, les échanges...

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la Salle Maison Neuve

> CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE

Gratuit - Sur inscription.

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

JEUDI 19 OCTOBRE

> RENCONTRE LECTURE*

Gratuit - Sur inscription.

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

> APRÈS-MIDI KARAOKÉ*

Laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et donnez de votre plus belle voix !

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 25 OCTOBRE

> CONCOURS DE BELOTE

Gratuit - Sur inscription.

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

MARDI 31 OCTOBRE

> APRÈS-MIDI JEUX VIDÉOS*

Venez découvrir le bowling sur la console Wii.

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

VISITE DE LA VERRERIE D'ART



vos rendez-vous

en novembre

LUNDI 6 NOVEMBRE

> 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 et 14h 15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 7 NOVEMBRE

> DICTÉE*

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

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 8 NOVEMBRE

> APRÈS-MIDI DANSANT*

Tarif : 3,73€, hors commune 6,01€.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h salle Maison Neuve.

VISITE AU CONSERVATOIRE NATIONAL DES PLANTES À PARFUM, MÉDICINALES ET AROMATIQUES



JOURNÉE VÉLORAIL AVEC LE POINT INFORMATION JEUNESSE

JEUDI 9 NOVEMBRE

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES *

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

LUNDI 13 ET MARDI 28 NOVEMBRE

> APRÈS-MIDI CINÉ220*

Tarif : 4€ à payer sur place.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h 15 au Ciné220 avec un goûter partagé après la séance.

MARDI 14 NOVEMBRE

> 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.

MERCREDI 15 NOVEMBRE

> CONCOURS DE BELOTE

Gratuit - Sur inscription.

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

MARDI 21 NOVEMBRE

> FILM DOCUMENTAIRE SUR LA BOLIVIE RÉALISÉ ET PRÉSENTÉ PAR PHILIPPE THIBAUD*

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h 30 au Club suivi d'un goûter avec vos gourmandises et pâtisseries faites maison !!

(1) Réservé aux personnes ayant acquitté l'adhésion annuelle au Club
* Transport à la demande aux points de ramassage

MERCREDI 22 NOVEMBRE

> CONCOURS DE SCRABBLE DUPLICATE

Gratuit - Sur inscription.

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

JEUDI 23 NOVEMBRE

> RENCONTRE LECTURE*:

Gratuit - Sur inscription.

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

> APRÈS-MIDI KARAOKÉ*

Laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et donnez de votre plus belle voix !

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

LUNDI 27 NOVEMBRE

> SPECTACLE AU THÉÂTRE DE LONGJUMEAU « LE MEILLEUR DES COMÉDIES MUSICALES CULTES » :

Une troupe de 18 artistes sur scène, 2 heures de musique, chant et danse pour rendre hommage aux 25 comédies musicales qui ont marqué l'histoire du genre.

Tarifs selon le nombre de participants : spectacle 31 € + Transport, minimum 5,44 €, maximum 11,06 €. Sur inscription.

Rendez-vous à 13h 15 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

JEUDI 30 NOVEMBRE

> APRÈS-MIDI JEUX VIDÉOS*

Venez découvrir le bowling sur console Wii.

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

SORTIE À LA MER À HONFLEUR



en décembre

VENDREDI 1^{ER} DÉCEMBRE

> 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 premier trimestre 2024.

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

LUNDI 4 ET MARDI 19 DÉCEMBRE

> APRÈS-MIDI CINÉ220*

Tarif : 4 € à payer sur place.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h 15 au Ciné220 avec un goûter partagé après la séance.

LUNDI 11 DÉCEMBRE

> 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 et 14h 15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 12 DÉCEMBRE

> DICTÉE*

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

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

MERCREDI 13 DÉCEMBRE

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit - sur inscription

Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 14 DÉCEMBRE

> « L'HEURE DU CONTE » AVEC DANIÈLE 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.

vos

rendez-vous

MERCREDI 20 DÉCEMBRE

> CONCOURS DE BELOTE

Gratuit - Sur inscription.

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

JEUDI 21 DÉCEMBRE

> RENCONTRE LECTURE*:

Gratuit - Sur inscription.

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

> APRÈS-MIDI

ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE*

Si vous êtes né(e)s entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre, nous vous proposons de venir fêter votre anniversaire avec vos amis au Club ce jeudi. Vous amenez les gâteaux et les bougies, nous amenons un musicien !

Gratuit - sur inscription.

Rendez-vous à 15h au Club.

MERCREDI 27 DÉCEMBRE

> LOTO DE NOËL *

Tarif pour deux cartons :

3,17€ - Hors commune 4,90€.

Sur inscription.

Rendez-vous à 14h à la salle Maison Neuve.

JEUDI 28 DÉCEMBRE

> APRÈS-MIDI KARAOKÉ*

Laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et donnez de votre plus belle voix !

Gratuit - Sur inscription.

Rendez-vous à 14h au Club.

Service Seniors

Animation : ☎ 01 60 85 27 99

Soutien à domicile : ☎ 01 60 85 27 14

Aide à la personne : ☎ 01 60 85 27 57

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi 8h30-12h15
et 13h30-17h30

(sauf vendredi 13h30-16h)

Fermeture administrative le mardi matin.

Bâtiment des Solidarités - CCAS

29, rue Édouard Branly

✉ seniors@mairie-bretigny91.fr

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, au 2 rue du Baron Fain.

Mardi 10 octobre :

« Accepter ou pas et gérer les nouveaux rôles et missions des aidants dans l'accompagnement. »

Mardi 7 novembre :

« Les limites de l'accompagnement et ses propres limites, comment les repérer ? »

Mardi 5 décembre :

« Les solutions d'accueil ou d'hébergement pour mon proche, l'importance du répit. »

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.

Conférences programmées les lundis à 14h30 au Ciné220 de Brétigny-sur-Orge :

9 octobre :

« Le syndrome d'apnée du sommeil. »

6 novembre :

« Mètre et seconde : de l'horloge maritime au GPS. »

4 décembre :

« Le patrimoine syrien : grandeur passée, naufrage actuel, quel avenir ? »

Contact : Martine Masur

☎ 06 88 57 36 00 - 🌐 www.utl-essonne.org

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 ».

Adhésion au Club du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024 : 3,73€ (hors commune : 6,01€).

Permanence au Club du lundi au jeudi de 13h30 à 17h et les vendredis de 13h30 à 15h30.