L'ACTU Seniors

MARS - AVRIL
MAI
2024

LE MAGAZINE DÉDIÉ AUX AÎNÉS BRÉTIGNOLAIS

MARCHE DOUCE

édito

Cette belle saison printanière est propice aux rencontres et aux échanges avec un grand nombre d'occasions de nous retrouver.

Le 9 mars, nous inaugurerons le Printemps des Poètes 2024. Je sais que cette année vous vous êtes investis lors des ateliers *« envol poétique »* sur le thème de la Grâce et je ne suis pas étonné car *« la grâce fait partie de la générosité d'âme de ceux qui ont l'esprit tourné vers les grandes choses »*, comme l'écrivait Nietzsche.

Le 20 mars 2024 sera une date doublement importante cette année puisque qu'elle annoncera l'arrivée du printemps, et que j'aurai l'immense plaisir de fêter l'anniversaire des Brétingolais et Brétignolaises qui ont eu 80 ou 90 ans en 2023. Ensemble nous partagerons le plaisir de nous retrouver !

Le 25 avril, vous êtes tous invités à la fête du Club où vous serez accueillis par des seniors artistes d'un jour, pétillants et fiers de partager leur plaisir de jouer, chanter et danser.

Le 22 mai nous nous retrouverons pour fêter les beaux jours lors du traditionnel buffet de printemps qui régalera vos papilles et vous emportera au milieu de la piste tout l'après-midi.

Le Service Seniors vous proposera tout au long de ce trimestre un programme dynamique d'actions et d'activités variées, j'espère que vous serez nombreux à y participer.

Très beau printemps à toutes et tous !

Le Maire,
Nicolas MÉARY

Zoom sur LES ACTIVITÉS

De l'effort, du réconfort, de la danse, des sourires. Ces temps de partage réchauffent les cœurs et les âmes en cette période hivernale.

Informations utiles...

ANNIVERSAIRES DES 80-90 ANS

Mercredi 20 mars 2024, à 13h30, en salle Maison Neuve.
Vous avez eu 80 ou 90 ans en 2023 !
Nous vous attendons pour fêter ensemble cet événement important, en présence de Monsieur le Maire et de votre élu Michel Peltier, autour d'un gâteau pour ensuite être transportés par les notes de musique d'un après-midi dansant.
La Municipalité met à votre disposition un transport gratuit, à la demande, pour vous y rendre.
INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DU SERVICE SENIORS AU 01 60 85 27 14
Nous vous attendons très nombreux.

FÊTE DU CLUB

Jeudi 25 avril, à 14h, en salle Maison Neuve
Venez partager bonne humeur et rires lors du traditionnel spectacle du service seniors : chants, danses, théâtre, contes pour adultes, et autres surprises.
Nos artistes seniors amateurs préparent ce moment depuis des mois, ils comptent sur vous pour venir les encourager et les applaudir.

VOYAGES 2024

1- Séjour en Douceur, de 8 jours / 7 nuits, en partenariat avec l'ANCV adapté aux petits budgets et aux personnes à mobilité réduite.

La destination et le programme sont en cours d'étude pour vous proposer un voyage riche en découvertes régionales.

Réunion d'information le vendredi 8 mars 2024, à 14h, au Club

2- Voyages de 3 jours / 2 nuits

Cette année, deux voyages vont vous être proposés sur les périodes de mai/juin et novembre/décembre.

Les destinations sont déjà arrêtées et les programmes sont en cours de finalisation.

Réunion d'information le lundi 4 mars 2024, à 10h, au Club

EXPOSITION / VENTE AU PROFIT DU TÉLÉTHON

Lundi 18 et Mardi 19 mars, au Club
Nos tricoteuses, toujours aussi productives, vous proposent un nouveau temps de vente de leurs créations : pulls, écharpes, sacs, et autres réalisations. Les gains seront reversés, comme tous les ans, au Téléthon.

ZOOM SUR LE SERVICE D'AIDE À LA PERSONNE

➔ **Transport individuel** de porte à porte pour les **rendez-vous médicaux**. Ce **service** est **gratuit** et concerne les personnes en situation d'isolement ou en perte d'autonomie dans l'incapacité d'utiliser les transports.

➔ **Transport pour les activités du Club** afin de profiter pleinement des activités du service seniors. Un ramassage **gratuit**, à la demande, est possible dans différents quartiers de la ville. Vous trouverez dans cet Actu Seniors, les activités bénéficiant du transport, marquées du signe "*"

7 points d'arrêts : Moinerie, Club, place du 11 novembre, place Federico Garcia Lorca, les Halliers, la Fontaine, Léon Blum

➔ **Transports spécifiques** gratuits pour les personnes en perte d'autonomie :

- cimetière, tous les 1ers lundis de chaque mois, en début d'après-midi

- courses les mercredis matin et les vendredis matin

➔ **Aide aux petits travaux** pour les personnes en situation d'isolement ne pouvant réaliser eux-mêmes des petits bricolages.

➔ **Conseil à domicile et aide aux devis** pour les personnes en situation d'isolement dans une démarche de protection contre les arnaques.

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 13 h 30 au Club.

> APRÈS-MIDI BELOTE, TAROT ET RAMI

Selon le programme des activités, retrouvez vos partenaires de cartes, à partir de 13 h 30 au Club.

> MARCHES DOUCES ENTRE 4 ET 6 KM

Vendredis 1,8,15,22 et 29 mars / 19 et 26 avril / 10, 17, 24 et 31 mai

Rendez-vous à 9 h au Club - 8 places dans le minibus et co-voiturage (participation aux frais).

en mars

VENDREDI 1ER MARS

> À VOUS LA PAROLE

Venez proposer des idées d'activités, de sorties ou tout simplement un savoir à partager. Participez à l'élaboration du programme du second trimestre 2024.

Gratuit

Rendez-vous à 13 h 45 au Club.

MARDI 5 MARS

> FILM DOCUMENTAIRE RÉALISÉ ET PRÉSENTÉ PAR PHILIPPE THIBAUD*

Visitez une Inde inconnue, Delhi dans les quartiers populaires, puis au Chattisgarh, nouvel état créé en 2000.

Gratuit

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

MERCREDI 6 MARS

> ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE*

Vous êtes né entre le 1er janvier et le 31 mars, nous vous proposons de venir fêter votre anniversaire au Club. Vous amenez les gâteaux, nous amenons un musicien et les bougies !

Gratuit

Rendez -vous à 14 h au Club.

JEUDI 7 ET MARDI 19 MARS

> APRÈS-MIDI CINÉ220 *

Tarif : 4 € à payer sur place.

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

LUNDI 11 MARS

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarifs : 4 € la partie de bowling, 12 € l'heure de billard.

Rendez-vous à 14 h au Club et 14 h 15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 12 MARS

> DICTÉE

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

Gratuit

Rendez-vous à 14 h au Club.

MERCREDI 13 MARS

> CONCOURS DE BELOTE*

Gratuit

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

> CONFÉRENCE « RACONTER JACQUES BREL »*

Venez découvrir ou redécouvrir les documentaires de l'Université du Temps Libre

Gratuit.

Rendez-vous à 14 h 30 au Club.

ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE AU CLUB

(1) Réservé aux personnes ayant acquitté l'adhésion annuelle au Club

* Transport à la demande aux points de ramassage

JEUDI 14 MARS

> SPECTACLE AU THÉÂTRE DE YERRES «TOUJOURS UN TUBE »

Une troupe de 18 artistes sur scène, 2 heures de musique, chant et danse. Revivez les sixties, le disco, les indémodables des années 80 et enfin enivrez-vous de la chanson française des années 90.
Tarifs selon le nombre de participants : Spectacle 31€ + Transport mini 9,37€ maxi 19,06€. Rendez-vous à 13h à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

MERCREDI 20 MARS

> APRÈS-MIDI DANSANT ANNIVERSAIRE 80 ET 90 ANS*

Fêtons ensemble les personnes ayant eu 80 et 90 ans en 2023 !
Tarif : 3,73€, hors commune 6,01€.
Rendez-vous à 13h30 à la salle Maison Neuve.

JEUDI 21 MARS

> APRÈS-MIDI JEUX DE YAMS ET ATELIER CRÊPES *

Gratuit
Rendez -vous à 14h au Club.

> RENCONTRE LECTURE

Gratuit
Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 26 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
Rendez-vous à 14h au Club.

JEUDI 28 MARS

> VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA GENDARMERIE NATIONALE À MELUN

Riche d'une collection diversifiée et abondante, il plonge le visiteur à travers l'histoire de l'institution.
Tarif : Entre 13€ et 18€ selon le nombre de participants.
Rendez-vous à 13h au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (3€ participation aux frais.)
Possibilité de déjeuner au restaurant après la visite sur inscription.

LES CHOEURS DE L'AMITIÉ

en avril

MERCREDI 3 AVRIL

> DICTÉE

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

JEUDI 4 AVRIL

> SORTIE À LA FERME DU BOUT DES PRÉS À CERNAY-LA-VILLE DANS LA VALLÉE DE CHEVREUSE

Venez profiter d'une cuisine authentique, cochon grillé à la broche et après-midi musical. Vous pourrez danser, chanter et /ou vous promener dans le parc.
Tarifs selon le nombre de participants : Restauration et animation 39€ + Transport (maxi 18,48 €, mini 9,08 €)
Sur inscription.
Rendez-vous à 10h30 à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

LUNDI 8 AVRIL

> APRÈS-MIDI ANIMATION LUDIQUE SUR CONSOLE DE JEU VIDÉO*

Venez découvrir le bowling sur console Wii
Gratuit – sur inscription
Rendez -vous 14h au Club.

MERCREDI 10 AVRIL

> APRÈS-MIDI KARAOKÉ

Laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous et donnez de votre plus belle voix !
Gratuit
Rendez-vous 14h au Club.

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

vos rendez-vous

JEUDI 11 ET LUNDI 29 AVRIL

> APRÈS-MIDI CINÉ220*

Tarif : 4 € à payer sur place.
Rendez-vous à 14 h 15 au Ciné 220 avec un goûter partagé après la séance.

MARDI 16 AVRIL

> VISITE GUIDÉE DE LA PAGODE KHANH ANH D'EVRY

Pour lire et comprendre l'architecture de ce temple bouddhiste.
Gratuit
Rendez-vous à 9 h au Club - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (2 € participation aux frais de transport.)
Possibilité de déjeuner au restaurant après la visite sur inscription.

MERCREDI 17 AVRIL

> CONCOURS DE BELOTE*

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

JEUDI 18 AVRIL

> APRÈS-MIDI JEU DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit
Rendez -vous à 14 h au Club.

LUNDI 22 AVRIL

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarifs : 4 € la partie de bowling, 12 € l'heure de billard.
Rendez-vous à 14 h au Club et 14 h 15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 23 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
Rendez-vous à 14 h au Club.

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

JEUDI 25 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.
Sur inscription. Gratuit.
Rendez-vous salle Maison Neuve à 14 h.

> RENCONTRE LECTURE

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

VENDREDI 26 AVRIL

> ATELIER MÉMOIRE

sous forme de Jeux avec Diogo
Rendez-vous à 14 h au Club.

MARDI 30 AVRIL

> « L'HEURE DU CONTE » AVEC DANIÈLE ET SES AMIES

Emerveillez-vous en découvrant ou redécouvrant des contes pour adulte d'ici et d'ailleurs.
Gratuit
Rendez-vous à 14 h au Club.

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

en mai

JEUDI 2 MAI

> LOTO*

Tarif pour deux cartons : 3,17€ - Hors commune 4,90€
Rendez-vous à 14h à la salle Maison Neuve.

LUNDI 6 MAI

> BOWLING ET BILLARD À LA NORVILLE

Tarifs : 4€ la partie de bowling, 12€ l'heure de billard.
Rendez-vous à 14h au Club et 14h15 sur place - 8 places dans le minibus ou co-voiturage (participation aux frais.)

MARDI 7 ET JEUDI 23 MAI

> APRÈS-MIDI CINÉ220*

Tarif : 4€ à payer sur place.
Rendez-vous à 14h15 au Ciné 220 avec un goûter partagé après la séance.

LUNDI 13 MAI

> CONFÉRENCE : "LES SUPERS POUVOIRS DES INSECTES"

Venez découvrir ou redécouvrir les documentaires de l'Université du Temps Libre
Rendez-vous à 14h au Club.

MARDI 14 MAI

> DICTÉE

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

THÉ DANSANT

DISTRIBUTION DE COLIS AU CLUB

.

MERCREDI 15 MAI

> CONCOURS DE BELOTE*

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

JEUDI 16 MAI

> SORTIE À LA JOURNÉE : BIENVENUE EN PAYS DE NEMOURS.

Le matin : Parcourez le cœur historique de la ville de Nemours à travers ses édifices emblématiques.
Déjeuner au restaurant
L'après-midi : Les Tacots des Lacs. Au départ de Grez sur Loing, montez à bord d'un authentique train d'antan et laissez-vous conduire pour une balade en pleine nature au cœur de la forêt.
Tarifs selon le nombre de participants : Visite de la ville 5€, Tacot des lacs 10€, Repas 35€ + Transport (28,67 €, mini 15,69 €). Rendez-vous à 8h à la Moinerie puis autres points d'arrêts.

MARDI 21 MAI

> 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
Rendez-vous à 14h au Club.

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

vos rendez-vous

MERCREDI 22 MAI

> BUFFET DE PRINTEMPS*

Venez partager un repas au son des musiques des années 60 à 80 et musette, en compagnie de vos amis.

Tarifs repas et animation musicale selon effectifs.
Attention sur inscription avant le 3 mai
Rendez-vous à 11 h 30 salle Maison Neuve.

JEUDI 23 MAI

> RENCONTRE LECTURE

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

MARDI 28 MAI

> APRÈS-MIDI JEU DE YAMS ET ATELIER CRÊPES*

Gratuit
Rendez -vous à 14 h au Club.

JEUDI 30 MAI

> APRÈS-MIDI KARAOKÉ

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

Gratuit
Rendez-vous 14 h au Club.

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 15 h à 16 h 30 au Café Capuccino – 2 rue Fain.

Mardi 5 mars :
« Il/Elle ne me parle plus » : communiquer avec son proche malgré la maladie.

Mardi 2 avril :
« Je me sens seul(e) à deux » : qu'est devenue ma vie de couple / vie de famille ?

Mardi 14 mai :
Epuisement et maltraitance, si on en parlait pour l'éviter.

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 14 h 30 au Ciné220 de Brétigny-sur-Orge :

4 mars :
Pierre Loti, du voyage au roman
LAVALADE Marie-France

25 mars :
Histoires génétiques du peuplement humain
VERDU Paul

13 mai :
Déshabillez-moi ! Du champ de coton aux textiles de synthèse, quel impact social et environnemental ? – RIONDET Bruno

Contact : Martine Masur
06 88 57 36 00 - www.utl-essonne.org

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 8 h 30-12 h 15
et 13 h 30-17 h 30
(sauf vendredi 13 h 30-16 h)
Fermeture administrative le mardi matin.
Bâtiment des Solidarités - CCAS
29, rue Édouard Branly
seniors@mairie-bretigny91.fr

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 1er septembre 2023 au 31 août 2024 : 3,73 € (hors commune : 6,01 €).

Permanence au Club du lundi au jeudi de 13 h 30 à 17 h et les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30.