



GARDONS LE LIEN...



Coordonnées du service animation seniors
Adresse mail : animationsenior@maurepas.fr ou 01 30 66 53 18
Joindre le conseil des aînés : conseildesaines@maurepas.fr

Lettre des seniors n°21
Avril – juin 2024

Édito

Chers Seniors,

Le printemps fait son apparition et nous invite à nous retrouver lors de notre traditionnel goûter de printemps mardi 23 avril.

Il fait aussi place aux nombreuses activités qui vous sont détaillées dans les pages suivantes ainsi qu'aux préparatifs des Jeux Olympiques, événement international dont plusieurs épreuves se dérouleront sur le territoire de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Pour cela, nous vous invitons, notamment dans un cadre intergénérationnel, à la confection de symboles (drapeaux...) qui seront disposés cet été sur la ville.

RDV les mercredis matins au CLP (plus de détails page 3).

Le conseil des aînés, toujours à l'œuvre, vous propose également quelques infos utiles à votre quotidien. N'hésitez pas à les solliciter pour toute idée avec l'adresse mail inscrite ci-dessus.

Beau printemps à tous, et au plaisir de vous retrouver le 23 avril !

Véronique Millot

Adjointe au maire déléguée aux Seniors, aux Actions intergénérationnelles et à la Communication.



RETOUR SUR LE TRIMESTRE PASSÉ...



**Voyage carnaval de Nice et Menton du
22 au 27 février 2024**



Galette des rois 11 janvier 2024

Près de 200 personnes ont répondu présent pour partager galette et pas de danse !



A VOUS DE JOUER...

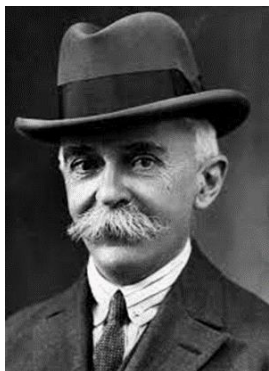
CHARADE :

- Mon premier se manifeste par un arrêt accidentel.
- Mon deuxième coule de source
- Mon troisième porte un tutu à l'opéra.
- Mon quatrième passe au broyeur.
- Mon tout est passé maître dans la réalisation de la potion magique

Réponse :
(*Solution en bas de la page)

CONNAISSEZ-VOUS CES SYMBOLES DES JEUX OLYMPIQUES ?

PIERRE DE COUBERTIN



Le Baron Pierre de Coubertin (1863-1923) est le fondateur des Jeux Olympiques modernes. Inspiré par des Jeux de l'Antiquité qui avaient lieu à Olympie, en Grèce, et qui se sont arrêtés en 393 après J.C, le Français Pierre de Coubertin décide de lancer son projet de rénovation des Jeux Olympiques.

Il fonde en 1894 le Comité International Olympique (CIO), pour contribuer à l'édification d'un monde pacifique et meilleur grâce à l'éducation de la jeunesse par le sport.

Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne voient le jour en 1896 à Athènes.

LE DRAPEAU OLYMPIQUE

Le drapeau olympique est créé sous la direction du baron de Coubertin en 1913 et présenté au public en 1914 à l'occasion du Congrès olympique commémorant le 20ème anniversaire du rétablissement des Jeux Olympiques. Il est hissé pour la première fois en 1920 à Anvers, en Belgique, aux Jeux olympiques d'été.

Le drapeau olympique est à fond blanc, sans bordure, avec cinq anneaux entrelacés disposés en deux rangées superposées, l'une de trois anneaux (de gauche à droite : le bleu, le noir et le rouge) et l'autre de deux (le jaune et le vert).



Les anneaux olympiques entrelacés représentent les cinq continents unis par l'olympisme. Les six couleurs (en incluant le blanc en arrière-plan), représentent toutes les nations. En effet, au moins l'une de ces couleurs était présente dans le drapeau de chaque pays, lors de la création du drapeau. Le drapeau est donc le symbole de l'universalité de l'esprit olympique.

LE DRAPEAU PARALYMPIQUE

Les Jeux paralympiques ont aussi leur propre logo, plus récent : les « agitos », (ce qui en latin signifie « Je bouge »).

Sur le drapeau à fond blanc, les trois « agitos » (bleu, rouge et vert) représentent la volonté de ne jamais abandonner, l'inspiration et la passion qui animent les parathlète.



LA DEVISE OLYMPIQUE

Elle se compose de trois mots latins : « Citius - Altius - Fortius ». Ce qui signifie : « Plus vite - Plus haut - Plus fort ». Ces trois mots encouragent l'athlète à donner le meilleur de lui-même au moment de la compétition.

LA FLAMME OLYMPIQUE

À partir du moment où la flamme est allumée, un rituel très précis est observé :

Solution : Panne – eau – rat – mix Panoramix



⇒ La torche : Une nouvelle torche est créée pour chaque édition des Jeux. Chaque relayeur porte sa propre torche : c'est la flamme qui est transmise d'un coureur à l'autre et qui ne doit jamais s'éteindre.

⇒ L'allumage : en souvenir de l'origine antique des Jeux Olympiques, la flamme doit être allumée à Olympie (Grèce).

⇒ L'itinéraire du relais : relayée depuis Olympie jusqu'à la ville organisatrice des Jeux, la flamme traverse divers continents, pays et régions du monde. Le passage de la flamme annonce les prochains Jeux Olympiques aux habitants rassemblés le long du parcours.

L'allumage de la flamme à Olympie et le premier relais sont instaurés en 1936 à l'occasion des Jeux de Berlin.



INFORMATIONS UTILES À CONSERVER

LES JO À MAUREPAS

De grands drapeaux et des monuments parisiens en matériaux de récupération (l'Arc de Triomphe en palette, la Tour Eiffel, etc) vont être créés avec la participation des habitants maurepasiens volontaires et des enfants des centres de loisirs, afin de décorer la ville et les ronds -points.

Après avoir récolté de nombreux draps, la ville vous propose des ateliers avec les enfants du centre de loisirs primaire pour confectionner (coudre) un grand drapeau olympique puis paralympique ainsi que quelques drapeaux des pays participants aux JO (s'il reste du temps). Les patrons vous seront donnés lors des ateliers, il n'y aura plus qu'à suivre les indications !

⇒ **Des rencontres tous les mercredis matins à partir du mercredi 24 avril 2024 (hors jours fériés) au CLP (chemin des petits fossés), de 10h à 12h vous sont proposées**

Renseignements complémentaires et inscription auprès de Mouloud OUABDESSELAM au **01.30.66.54.43**, responsable de l'école des sports et des animations sportives de la ville ou à animationsenior@maurepas.fr ou au **01.30.66.53.18**.

PRÉSENTATION RÉSIDENCE SERVICE SENIORS DE MAUREPAS

Les conseillères commerciales de la résidence, mesdames Véronique CARRE et Frédérique HAYE vous proposent une présentation de cette solution de logement pour les seniors. Elles vous présenteront les principes d'une résidence service seniors et l'établissement de Maurepas situé boulevard Miserey qui ouvrira en septembre 2024. Des visites des logements témoins pourront être programmées à l'issue de cette réunion.

⇒ Réunion de présentation **mardi 7 mai 2024**, à partir de 14h en salle du conseil (Mairie)

⇒ Sur inscription au **01.30.66.53.18** ou animationsenior@maurepas.fr

VERS QUI SE TOURNER POUR LES QUESTIONS DE RÉNOVATIONS ÉNERGÉTIQUES ET D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ?

• France Rénov : <https://france-renov.gouv.fr/>

• **l'ALEC SQY**, l'Agence Locale de l'Energie et du Climat de Saint-Quentin-en-Yvelines accompagne les habitants de l'agglomération dans toutes leurs démarches de Transition Énergétique. L'Espace Conseil France Rénov' vous conseille sur la rénovation énergétique de votre logement

⇒ 7 bis avenue Paul Delouvrier, 78180 Montigny-le-Bretonneux

⇒ **01.30.47.98.90**

NUMÉROS D'URGENCE À RETENIR POUR LE SIGNALEMENT D'UNE SITUATION DE MALTRAITANCE

• « Maltraitance Adultes Vulnérables MAV 78 » **01.39.55.58.21** (coût d'un appel fixe), du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30

• Numéro national **3977**

IL RESTE DE LA PLACE POUR LE SÉJOUR EN SICILE

• **Du 27 septembre au 08 octobre 2024**

• **1709€ par personne** Séjour en hôtel-club, formule tout compris, 3 excursions incluses (Trapani / Erice / Ségeste // Etna / Taormine // Caltabellotta). Renseignements au **01.30.66.53.18**





Vos prochains RENDEZ-VOUS



VISITES DE PARIS

Dans le précédent numéro, nous vous proposons des sorties sur Paris animées par une guide conférencière membre d'une association parisienne de visites. Ces sorties ont été également proposées à des personnes individuelles et à des personnes adhérentes de cette association. Les visites ont donc été très vite réservées.

Le conseil des aînés vous propose aujourd'hui le programme pour le mois de mai et juin. Dans quelques semaines, des sorties supplémentaires avec de nouveaux guides conférenciers vous seront proposées. Les nouvelles sorties seront transmises par mail.

Le conseil des aînés vous suggère des visites culturelles commentées par madame Caroline HAURY, guide-conférencière, sur Paris.

La visite commentée par la guide conférencière est au prix de **15€ + 3 ou 5€** s'il faut compter une entrée dans un musée parisien (montant indiqué lors de la confirmation de réservation).
Ce montant sera à régler directement auprès de la guide conférencière avant la visite commentée.

- **Jeudi 2 mai 2024** : visite commentée exposition « Paris 1874 : inventer l'impressionnisme »
RDV 10H10, musée d'Orsay, par l'entrée des groupes
- **Jeudi 15 mai 2024** : visite commentée Eglise Saint Eustache et la rue Montorgueil
RDV 14h30, Chevet église St Eustache
- **Mardi 21 mai 2024** : visite commentée du quartier Monceau : la place des 3 Dumas, le parc Monceau, la rue Fortuny
RDV 14h30, métro Malesherbes, sortie escalators
- **Jeudi 30 mai 2024** : visite commentée de la Rue de la Gaité à l'Eglise Notre Dame du travail
RDV 14H30, métro Edgar Quinet
- **Mercredi 12 juin 2024** : visite commentée Exposition « Paris 1874 : inventer l'impressionnisme »
RDV 11H20, musée d'Orsay, par l'entrée des groupes
- **Vendredi 14 juin 2024** : visite commentée Exposition « Paris 1874 : inventer l'impressionnisme »
RDV 11h20, musée d'Orsay, par l'entrée des groupes
- **Mardi 25 juin 2024** : visite commentée de l'église St Julien le pauvre à St Severin
RDV 14H30, 1 rue Saint Julien Le Pauvre

Si vous êtes intéressés, les inscriptions se feront directement auprès de mesdames Maryvonne JOLLIVET (**06.83.96.93.00**) ou Mauricette PAPET (**06.82.36.78.91**), membres du conseil des aînés. Le paiement de la sortie se fera auprès de la guide-conférencière.

Un départ groupé de la gare de La Verrière pourra être organisé selon le nombre de participants.





Vos prochains RENDEZ-VOUS



CLUB SENIORS (MILLE CLUB, AVENUE DE NORMANDIE)

De 14h à 17h.

- **Lundi 15 avril 2024 à la maison de Sologne**
- **Lundis 22 et 29 avril 2024**
- **Lundis 6, 13, 20 et 27 mai 2024**
- **Lundis 3, 10, 17 et 24 juin 2024**

Sur inscription obligatoire pour les nouveaux inscrits.

CINÉMA (CINÉMA DES 7 MARES)

À partir de 14h00.

Affichage du film à l'Espace Solidarité et sur le site internet de la ville deux semaines avant l'événement.

- **Jeudi 25 avril 2024**
- **Jeudi 23 mai 2024**
- **Jeudi 27 juin 2024**

⇒ Changement de tarif : 3,70€ la séance

GOÛTER DE PRINTEMPS (SALLE DES FÊTES, 7 RUE GALOIS)

De 14h30 à 18h.

- **Mardi 23 avril 2024**

Uniquement pour les personnes inscrites et munies d'une invitation.

La navette seniors pourra être réservée pour les personnes non véhiculées.

SÉANCE PAPOTAGE (ESPACE SOLIDARITÉ, SQUARE DE LA MARCHÉ)

De 14h30 à 16h30.

- **Mardi 30 avril 2024**
- **Mardi 28 mai 2024**
- **Mardi 11 ou 21 juin 2024**

Venez partager un moment de détente et de discussions. Séance animées par un membre du conseil des aînés.

Nombre limitée de places, inscriptions obligatoire.

RENCONTRE ENTR'AIDANTS CAFÉ (MILLE CLUB, AVENUE DE NORMANDIE)

De 14h à 16h.

- **Mardi 28 mai 2024**

Des rencontres conviviales sont proposées aux proches aidants par l'Institut de Promotion de la Santé (IPS), service santé de l'agglomération de SQY, pour apporter soutien et répit.

Inscriptions et renseignements

01.30.66.53.18

animationsenior@maurepas.fr

Thème de la séance : « **Accepter que mon proche a changé** ».

Inscription obligatoire auprès de l'IPS au **01.30.16.17.80.**

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES AVEC LES ENFANTS DU CENTRE DE LOISIRS MATERNEL DES BESSIERES

De 10h à 11h30.

- **Mercredi 26 juin 2024**

Atelier partagé avec les enfants du centre de loisirs maternel. Encadrement d'un parcours de motricité, lecture de contes, jeux de société ou autre selon vos compétences et envies.

Nous sommes à la recherche de personnes pour animer les ateliers pour les enfants.

Sur inscription obligatoire.

GUINGUETTE (CENTRE DE LOISIRS PRIMAIRE, CHEMIN DES PETITS FOSSÉS)

De 12h30 à 18h.

- **Samedi 29 juin 2024**

Uniquement pour les personnes inscrites et munies d'une invitation.

La navette pourra être réservée pour les personnes non véhiculées.

CHANGEMENT DES HORAIRES NAVETTE SENIORS LA BELLE BOUCLE

La navette circule uniquement les jeudis matins et ses horaires et parcours ont changé.

Exemple, la navette attendra les utilisateurs au cimetière pendant une trentaine de minutes avant de repartir.

⇒ Fiche horaire disponible aux accueils de la Mairie et de l'Espace Solidarité (CCAS)

Les modalités de réservations :

1. Disposer du passeport seniors (gratuit).
2. Contacter le numéro vert de la SAVAC pour réservation : **0 808 800 252** (réservation jusqu'à midi, veille du voyage)
3. Présenter sa carte passeport seniors au conducteur

