



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° 18
Mai – juin 2023

Édito



L'hiver s'en est allé... et nous accueillons maintenant le printemps et ses beaux jours.

L'occasion de nous retrouver lors du goûter de printemps le 23 mai prochain. Evènement qui laissera éclore quelques nouveautés avec des associations maurepasiennes qui nous feront l'honneur de leur présence pour agrémenter cette après-midi.

En nouveauté, nous vous invitons également à une série d'ateliers qui nous a récemment été proposée, sur le thème : « Tremplin vers la retraite » qui se déroulera en juin au Mille Club. Les inscriptions sont ouvertes !

Enfin, je vous laisse découvrir sur cette newsletter toutes les informations utiles et ludiques que le conseil des aînés a souhaité vous faire partager !

Véronique Millot

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



RETOUR SUR LE TRIMESTRE PASSÉ...



Galette des rois, mardi 17 janvier 2023

La chorale Crescendo a proposé une pause musicale lors de la traditionnelle galette qui a rassemblé près de 300 personnes.

Le **vendredi 24 mars 2023**, les coordinatrices des trois commissions du conseil des aînés ont été associées au choix des couleurs des éléments extérieurs (façades, garde-corps, etc.) de la future résidence service seniors en construction.

Sortie au Centre de Musique Baroque et Château de Versailles, jeudi 30 mars 2023

Une sortie partagée avec les seniors de la ville de la Verrière. D'autres sorties ou actions seront proposées dans le courant de l'année 2023 - 2024 avec le Centre de Musique Baroque, restez attentifs au programme !



A VOUS DE JOUER... CONNAISSEZ-VOUS ...

L'ORIGINE DE L'EXPRESSION FRANÇAISE « METTRE À PIED » ?

Cette expression tient son origine d'une époque où les cavaliers, lorsqu'ils commettaient une faute étaient privés de leurs chevaux. Ceux-ci se retrouvaient « à pieds » et devaient réaliser des tâches dans les écuries. Ce n'est qu'au XIX^{ème} siècle que l'expression « mettre à pied » est née pour quelqu'un qui se fait virer, renvoyer pour un moment ou définitivement de son travail.

LE « JEU DES 1000 EUROS » ?

C'est le plus ancien jeu radiophonique de l'Hexagone ! Diffusé sur la radio France Inter, ce jeu mythique est présenté par Nicolas Stoufflet, tous les jours de 12h45 à 13h.

L'émission se déplace toute l'année dans différentes communes françaises. Enregistrée en public et ouverte à toutes les générations partout en France, le jeu est basé sur des questions de culture générale, proposées par les auditeurs. Il y en a pour tous les goûts !

SAUREZ-VOUS RÉPONDRE À CES QUESTIONS ?

1. De quelle couleur est l'encre de Chine ?

- A : Bleu
- B : Rouge
- C : Noir

2. De quel pays Charles Quint a-t-il été le roi au XVI^{ème} siècle ?

- A : Portugal
- B : Angleterre
- C : France
- D : Espagne

3. Avec quel pays la France partage-t-elle sa plus longue frontière ?

- A : Espagne
- B : Italie
- C : Belgique
- D : Brésil

4. Lequel de ces mots désigne un Américain membre d'un équipage dans l'espace ?

- A : Cosmonaute
- B : Spationaute
- C : Astronaute
- D : Taïkonaute

5. Quel animal est un grolar ?

- A : Un croisement entre une grenouille et un crapaud
- B : Un croisement entre un grizzly et un ours blanc
- C : Un croisement entre une girafe et un cheval
- D : Un croisement entre une poule et un canard

6. Quelle ville Française est surnommée « la cité des princes » ?

- A : Orange
- B : Nîmes
- C : La Rochelle
- D : Orléans

COMPLÉTEZ LES DICTONS SUIVANTS :

1. Temps de Saint-Lucien, temps de _ _ _ _ _
2. À la Saint-Gaston, surveillance tes _ _ _ _ _
3. De mars, la verdure mauvais _ _ _ _ _

RÉPONSES :

Saurez-vous répondre à ces questions : **1)** C. **2)** D. **3)** D. **4)** C. **5)** B. **6)** A.

Complétez les dictons suivants : **1)** Chien. **2)** Bourgeons. **3)** Augure.

Connaissez-vous bien Paris ? **1)** B, c'est la rue de Vaugirard. **2)** A, il est situé 40 rue du Télégraphe, à l'entrée du cimetière de Belleville. **3)** B. **4)** C. **5)** A, c'est la rue des Degrés (une rue-escalier dans le II^{ème} arrondissement).



CONNAISSEZ-VOUS BIEN PARIS ?

1. **Combien mesure la rue la plus longue ?
Quel est son nom ?**

A : 2590m B : 4360m C : 5 289m

2. **A combien s'élève le point culminant de Paris ?**

A : 128m B : 350m C : 500m

3. **Combien y a-t-il de stations de métro ?**

A : 450 B : 384 C : 390

4. **Combien d'avenues rayonnent autour de l'Arc de Triomphe ?**

A : 8 B : 6 C : 12

5. **Combien mesure la rue la plus courte ?
Quel est son nom ?**

A : 5.75m B : 3.25m C : 4.26m

Réponses en bas de la feuille précédente



NUMÉROS D'URGENCE

- **3919** Numéro national « Violences femmes info »
- **119** Numéro national « Allô enfance en danger »

DES ASSOCIATIONS SONT À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES :

- **ASSOCIATION D'ACCOMPAGNEMENT EN SOINS PALLIATIFS (AASP) QUI INTERVIENT DANS L'UNITÉ DE SOINS PALLIATIFS DE LA MGEN - INSTITUT MARCEL RIVIÈRE**

L'association accompagne la personne malade en fin de vie : écouter, entendre, soulager moralement, soutenir l'entourage. Formation et soutien assurés par l'équipe de l'association et l'équipe médicale.

Contact : Francis REULOS : **06 19 34 55 86**

freulos@free.fr ou aasplaverriere@gmail.com

- **LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES**

L'association assure des visites de convivialité au domicile des personnes âgées maurepasiennes isolées. Si vous souhaitez assurer ces visites ou avez connaissance de personnes en recherche de lien social, vous pouvez contacter Valérie DUTERQUE : **06 79 75 59 13**

valerie.duterque@petitsfreresdespauvres.fr ou banlieue.sudstquentin@petitsfreresdepauvres.fr

L'INVASION DES RONGEURS EST FACILITÉE PAR NOS COMPORTEMENTS

La municipalité veille à la salubrité publique et est chargée d'engager la dératisation sur le territoire. Il s'agit de limiter les populations de rats, espèce classée nuisible et vecteur de maladies.

⇒ C'est pourquoi, nous devons veiller à ne rien laisser sur la voie publique, en particulier des déchets alimentaires (sortir les poubelles sur la voie publique uniquement la veille du ramassage par exemple). Il est de la responsabilité des habitants de veiller à la fermeture et au nettoyage de leurs bacs pour éviter d'attirer les rats. **Signalements possibles via l'Espace Citoyens sur le site de la ville** ou <https://www.peps.sqy.fr>

OÙ VONT NOS DÉCHETS APRÈS LA COLLECTE ?

Le centre de tri de Thiverval Grignon, le **SIDOMPE** (Syndicat Intercommunal pour la Destruction des Ordures Ménagères et la Production d'Énergie) peut vous accueillir pour une visite guidée gratuite.

⇒ ZA du Point Cailloux – route des Nourrices 78850 Thiverval Grignon.

⇒ Réservation au **01 30 81 03 91** ou info@sidompe.fr

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

- **L'ALEC SQY**, l'Agence Locale de l'Énergie et du Climat de Saint-Quentin-en-Yvelines accompagne les habitants de l'agglomération dans 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**

- **Les rendez-vous de la rénovation énergétique** proposés par le Département des Yvelines

<https://www.yvelines.fr/cadre-de-vie/logement/habiter-mieux-dans-les-yvelines/>

- **L'ADEME (agence de l'environnement et de la Maitrise de l'énergie)** vous propose de nombreuses astuces pour agir pour la transition écologique.

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/>



Vos prochains RENDEZ-VOUS



CLUB SENIORS (MILLE CLUB, AVENUE DE NORMANDIE)

De 14h à 17h.

- **Lundis 15 et 22 mai 2023**
- **Lundis 5, 12, 19 et 26 juin 2023**

CINÉMA (CINÉMA DES 7 MARES)

Affichage du film à l'Espace Solidarité et sur le site internet de la ville deux semaines avant l'événement. À partir de 14h00.

- **Jeudi 25 mai 2023**
- **Jeudi 22 juin 2023**

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

De 14h30 à 18h.

- **Mardi 23 mai 2023**

Pour les personnes inscrites et munies d'une invitation.

VOYAGE AU PORTUGAL DU 30 MAI AU 10 JUIN 2023

ATELIERS « TREMPLIN VERS LA RETRAITE » (MILLE CLUB, AVENUE DE NORMANDIE)

De 10h à 12h.

- Séance introductive : **vendredi 2 juin 2023**
- 5 séances : **vendredis 16, 23 et 30 juin, lundi 3 et vendredi 7 juillet 2023, vendredi 8 septembre 2023**

Ateliers pour les jeunes retraités.

Thématiques des séances :

1. Bien vivre son passage à la retraite,
2. Prendre soin de soi,
3. Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques,
4. Mobilité
5. S'engager dans des activités et projets,
6. Vos projets 2 mois après.

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

De 14h à 16h.

- **Mardi 13 juin 2023**

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.

Inscription auprès de l'IPS au **01 30 16 17 80**

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

De 12h à 18h.

- **Samedi 1^{er} juillet 2023**

Pour les personnes inscrites et munies d'une invitation.

IL RESTE DE LA PLACE POUR LE SÉJOUR AU ZOO DE BEAVAL

- **Lundi 2 et mardi 3 octobre 2023**

⇒ **286€ par personne**

Transport en autocar SAVAC de Maurepas au Zoo de Beauval.

Hébergement en hôtel 3 étoiles, situé à 5 min en bus du parc.

« Coupons-repas » les midis, utilisables dans tous les points restauration du zoo.

Dîner buffet au restaurant de l'hôtel.

Inscriptions et renseignements :

01 30 66 53 18 ou

animationsenior@maurepas.fr

