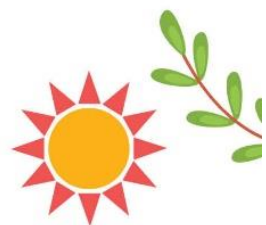




GARDONS LE LIEN...



Cordonnées 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° 19
Juillet – septembre 2023

Édito

Chers Seniors,

Les journées ensoleillées du mois de juin laissent entrevoir un été qui promet d'être chaud !

Cette newsletter vous présente les différentes activités qui vous sont proposées sur Maurepas au cours de la période estivale et jusqu'à la rentrée...

Club seniors, sport santé ... sont ainsi maintenus pour vous y retrouver et garder la forme ! Sans oublier notre centre aqualudique Castalia.

Les personnes fragiles peuvent être signalées au CCAS qui assure une veille durant les périodes de fortes chaleurs.

Sans oublier, pour chacun, les bons gestes pour sa santé.

Bel été, à Maurepas, ou ailleurs !

Véronique Millot

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

VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

CLUB SENIORS

14h à 17h

- **Lundi 3 Juillet 2023** : espace solidarité
- **Lundis 10, 17, 24 et 31 juillet 2023** : maison de Sologne
- **Lundis 7, 14 et 28 août 2023** : espace solidarité
- **Lundis 21 août 2023** : maison de Sologne
- **Lundi 4 septembre 2023** : maison de Sologne
- Au Mille Club à partir du lundi 11 septembre

SPORT SANTÉ SENIORS (STADE DU BOIS)

Les **mardis et jeudis** jusqu'au 31 août 2023 (sauf le 15 août) de 10h30 à 11h30.

Des cours en accès libre, ouverts à tous les seniors et adaptés à l'âge.

Les inscriptions pour 2023-2024 se feront au Forum des associations ou en contactant Mouloud OUABDESSELAM au 01 30 66 54 43 ou ecole.sports@maurepas.fr

Inscription pour l'année 2023-2024 à 53,60€.

FITNESS SANTÉ (STADE DU BOIS)

Les **mardis et jeudis** jusqu'au 31 août 2023 (sauf le 15 août) de 18h30 à 19h30.

Cours en accès libre, pour tous. Au programme : renforcement musculaire, cross training, circuit training, pilâtes.

Informations : 01 30 66 54 43 ou ecole.sports@maurepas.fr

FEU D'ARTIFICE INTERCOMMUNAL

- **Jeudi 13 juillet 2023** sur le site de la Coulée verte d'Élancourt à 23h

CINÉMA EN PLEIN AIR

Les **jeudis jusqu'au 24 août 2023** (22h en juillet, 21h en août) à la Coulée Verte d'Élancourt <https://www.saint-quentin-en-yvelines.fr/fr>

SPECTACLES GRATUITS À L'ÎLE DE LOISIRS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Spectacles du **19 au 24 août 2023**

Informations et réservations :

<https://www.iledefrance.fr/fetetheatre>





Vos prochains RENDEZ-VOUS



FORUM DES ASSOCIATIONS

- **Samedi 9 septembre 2023**, 10h-17h
Gymnase de la Malmedonne

Venez découvrir le nouveau programme Passeport Seniors et vous inscrire aux activités !

Attention : le programme de la **semaine bleue, prévue du lundi 2 au vendredi 6 octobre**, paraîtra en septembre. Conférences, visite du SIDOMPE, thé dansant, etc seront au menu et réfléchis avec le conseil des aînés.

CONFÉRENCES PROPOSÉES PAR LE MAUREPAS CLUB - ESPACE ALBERT CAMUS

Conférences gratuites et ouverte à tous

- **Judi 21 septembre 2023**, à partir de 14h
« A l'assassin ! Au voleur ! Le crime à Paris et dans la petite couronne du Moyen Age au XXème siècle »

- **Judi 05 octobre 2023**, à partir de 14h
« Palerme, un carrefour de civilisation »

Renseignements au 01.30.66.55.10 ou resa.camus@maurepas.fr



Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous
le corps



Fermez les volets
et fenêtres



Privilégiez
les activités douces



Mangez frais
et équilibré



Évitez
l'alcool



Prenez des nouvelles
des plus fragiles

**EN CAS DE MALAISE,
APPELZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66* (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits.
*Service entièrement financé par les collectivités de France métropolitaine.

Le CCAS de Maurepas vous accompagne lors des périodes de fortes chaleurs. Il assure une veille téléphonique auprès des personnes inscrites sur le registre plan canicule.

Le CCAS contacte les personnes inscrites en donnant recommandations et informations, notamment sur les prestations du CCAS (aide à domicile, téléassistance, portage des repas à domicile...). L'inscription n'est pas obligatoire et sur la base du volontariat.

Contactez le CCAS au 01.30.66.53.00. si vous souhaitez être appelé en période de canicule.

