

PROGRAMME 2020 - 2021

MAUREPAS



Passeport Seniors

maurepas.fr • 01 30 66 53 00



Passport Seniors

Vous avez entre les mains la quatrième édition du passeport seniors et les coupons d'inscriptions à vos événements.

Nous espérons que cette période n'a pas été trop difficile pour vous. Dans un contexte qui reste particulier, nous nous retrouverons à partir de septembre autour d'animations, d'ateliers et sorties spécialement pensés pour vous.

Les réunions de sensibilisation, les voyages et les événements dansants restent au programme.

Cette année est aussi l'occasion de renouveler le conseil des aînés suite à l'installation de la nouvelle équipe municipale. Si vous souhaitez vous investir dans la vie citoyenne et autour de projets qui vous concernent, nous vous invitons à déposer votre candidature. Venez partager vos idées !

Grégory Garestier

Maire de Maurepas

Vice-président de Saint-Quentin-en-Yvelines

Véronique Millot

Adjointe au maire

Déléguée aux Seniors,

Aux Actions intergénérationnelles

Et à la Communication



SOMMAIRE

◇ COMMENT S'INSCRIRE ?	p3
◇ LOISIRS	p4
◇ VOYAGES	p5
◇ OFFRES CULTURELLES	p6
◇ RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES	p7
◇ SANTÉ/BIEN ÊTRE	p8-10
◇ RÉDUCTIONS	p11
◇ ADRESSES UTILES	p12
◇ CONSEIL DES AINÉS	p13
◇ SEMAINE BLEUE	p14

Passport Seniors

Avec le passeport seniors, Maurepas souhaite enrichir ses offres destinées aux seniors et les adapter aux attentes de chacun(e). C'est une opportunité supplémentaire de se rencontrer, de renforcer les liens, d'ouvrir des espaces d'échanges pour rompre l'isolement et vivre dans de meilleures conditions.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les seniors âgés de 62 ans et plus, domiciliés à Maurepas.

COMMENT OBTENIR LE PASSEPORT ?

Adhésion unique : Le passeport seniors 2019-2020 reste valable.

Pour les nouveaux adhérents, fournir les documents suivants :

- > La fiche d'adhésion complétée (téléchargeable sur le site internet de la ville, elle est disponible au CCAS et peut également être envoyée à domicile sur demande)
- > Une photocopie de votre pièce d'identité
- > Une photo d'identité
- > Un justificatif de domicile de moins de 3 mois
- > Un chèque de 8 EUROS à l'ordre de régie REC animations diverses
- > Un avis d'imposition (passeport seniors gratuit pour les personnes non imposables)

À envoyer par courrier à CCAS - square de la marche. La carte vous sera délivrée par la suite.

COMMENT L'UTILISER ?

Le passeport seniors vous permet de vous inscrire à toutes les animations et activités et de bénéficier de tarifs préférentiels.
Il vous suffit de présenter votre carte lors des inscriptions pour ces événements.



LOISIRS

◇ LE CLUB SENIORS

Des temps libres proposés au Mille club sont animés par Sylvie BARBAS, animatrice seniors, pour échanger et se divertir (scrabble, cartes, activités manuelles...) selon les envies de chacun.

- > **Tous les lundis** hors vacances scolaires
- > **Première séance : lundi 21 septembre 2020 :**
 - > de 14h à 17h, présentation du club seniors
- > **Le Mille Club est aussi ouvert aux membres du passport seniors :**
 - > les mardis, jeudis et vendredis de 14h à 16h, sur inscriptions auprès du CCAS

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr

◇ DES THÉS DANSANTS, TOUT AU LONG DE L'ANNÉE À L'ESPACE ALBERT CAMUS OU À LA SALLE DES FÊTES DE MAUREPAS

- > **Mardi 29 septembre 2020**, de 14h à 18h, à la salle des fêtes de Maurepas
- > **Mardi 3 novembre 2020**, de 14h à 18h, à la salle des fêtes de Maurepas
- > **Vendredi 4 décembre 2020**, de 14h à 18h à la salle des fêtes de Maurepas (spécial Téléthon)
- > **Mardi 9 février 2021**, de 14h à 18h à l'Espace Albert Camus
- > **Mardi 9 mars 2021**, de 14h à 18h à la salle des fêtes de Maurepas
- > **Mardi 13 avril 2021**, de 14h à 18h à l'Espace Albert Camus

**GRATUIT POUR UN ACCOMPAGNANT.
ENTRÉE 5 EUROS POUR LES EXTÉRIEURS.**

Des crêpes et des boissons seront proposées à la vente par l'association d'Aïto de Maurepas au profit d'une œuvre caritative.





VOYAGES

◇ LES VOYAGES

IL RESTE QUELQUES PLACES POUR LES VOYAGES SUIVANTS :

- Rhin (croisière), du 26 mai au 1er juin 2021
- Andalousie, Espagne (séjour en hôtel club), septembre 2021
- Ouest Américain (circuit long courrier), septembre 2021

INSCRIPTIONS AUX SÉJOURS 2021

> Le formulaire d'inscription est à retirer au CCAS. Une confirmation d'inscription vous sera retournée par mail ou par voie postale.

◇ DES COURTS SÉJOURS EN FRANCE, SUBVENTIONNÉS PAR L'AGENCE NATIONALE DES CHÈQUES VACANCES (ANCV)

PRÉSENTATION DES SÉJOURS EN FRANCE 2021

Les dates du séjour et les modalités d'inscriptions seront détaillées le jour de la présentation

> **Lundi 1^{er} février 2021** à 14h au Mille Club.

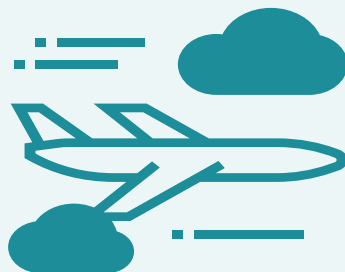
INSCRIPTIONS AUX SÉJOURS EN FRANCE 2021

> **Lundi 12 février 2021** à 14h au Mille Club

Renseignements auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr





OFFRES CULTURELLES

◇ DES TARIFS RÉDUITS SUR LA PROGRAMMATION CULTURELLE DE L'ESPACE ALBERT CAMUS.

Tarifs : Cat A : 18 euros, Cat B : 10 euros, Cat C : 7 euros

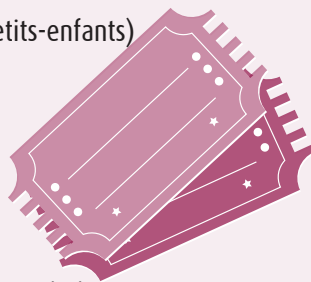
Se reporter à la programmation de l'Espace Albert Camus disponible sur maurepas.fr ou à l'accueil du CCAS.

◇ DES SÉANCES DE CINÉMA À PRIX RÉDUIT POUR DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR LES FILMS DE L'ANNÉE.

Séance mensuelle à 3 euros/pers. au cinéma des 7 Mares d'Elancourt.

Rendez-vous à 14h (la programmation sera communiquée 2 semaines à l'avance sur Internet et à l'accueil du CCAS) :

- > Jeudi 24 septembre 2020
- > Jeudi 15 octobre 2020
- > Jeudi 26 novembre 2020 (séance spéciale dans le cadre de la semaine du Handicap de Maurepas)
- > Jeudi 17 décembre 2020
- > Jeudi 21 janvier 2021
- > Jeudi 18 février 2021 (séance spéciale grands-parents / petits-enfants)
- > Jeudi 18 mars 2021
- > Jeudi 15 avril 2021
- > Jeudi 27 mai 2021
- > Jeudi 24 juin 2021



Les conditions d'accueil seront adaptées en raison de la crise sanitaire



RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Le **Théâtre de Saint-Quentin-en-Yvelines** accueille en résidence la chorégraphe et spécialiste de la danse baroque Béatrice MASSIN.

Dans ce cadre, des actions vont être proposées sur la ville de Maurepas et associer différents publics : élèves d'école élémentaire, collègue et lycée de Maurepas, seniors, individuels...

Ateliers, bal et concert de musique sont prévus afin de vous faire découvrir la musique baroque.

> Dates à venir





SANTÉ / BIEN ÊTRE

◇ DES FORMATIONS AUX PREMIERS SECOURS

Cette formation a pour objet la prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1), elle permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours, à réagir face à des situations de la vie quotidienne : malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc.

Elle sera proposée à un groupe de 10 personnes maximum sur trois demies journées.

> Dates à venir.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr

◇ RENCONTRES ENTR'AIDANTS CAFÉ

Accompagner de manière quotidienne ou occasionnelle un proche souffrant d'une pathologie invalidante ou d'un handicap peut être difficile : vie professionnelle et personnelle sont toutes deux affectées et le proche peut se sentir parfois isolé(e) et découragé(e). Être soutenu quand on est aidant est alors nécessaire pour lutter contre l'épuisement physique et psychologique. C'est pourquoi, des rencontres autour d'un café « Entr'aidants » sont proposées par l'Institut de Promotion de la Santé (IPS), service santé de Saint-Quentin-en-Yvelines. L'occasion d'apporter aux proches aidants le soutien, l'information et le répit nécessaires.

> Jeudi 5 novembre 2020, au Mille Club, de 14h à 16h.

Programme complet disponible à l'accueil du CCAS.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr



SANTÉ / BIEN ÊTRE

◇ DES ATELIERS « BIEN DANS SON ASSIETTE »

Les ateliers « bien dans son assiette » vont vous permettre d'obtenir des conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné.

Ateliers réservés aux personnes n'ayant jamais participé. Rendez-vous les jeudis de 10h à 12h au Mille club. Début des ateliers en octobre 2020 :

- > **Jeudi 8 octobre 2020** : Conférence préparatoire ouverte à tous
- > **Jeudi 15 octobre 2020** : Relation alimentation et santé / bien-être
- > **Jeudi 5 novembre 2020** : Conseils pratiques pour rester actif et en forme
- > **Jeudi 12 novembre 2020** : Faire ses courses sans se ruiner
- > **Jeudi 19 novembre 2020** : Expérience gustative, le plaisir de manger
- > **Jeudi 26 novembre 2020** : réalisation d'une recette

◇ DES ATELIERS « BIEN-VIEILLIR »

Les « ateliers Bien vieillir » sont des moments d'échanges et de partage. Vous y apprendrez à préserver votre capital santé et à adopter une bonne hygiène de vie. Obtenez des informations, des conseils pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur et des astuces pour lutter contre la perte d'autonomie.

Ateliers réservés aux personnes n'ayant jamais participé. Rendez-vous les vendredis de 09h à 11h au Mille Club. Début des ateliers en octobre 2020 :

- > **Vendredi 9 octobre, 10h** : conférence préparatoire ouverte à tous
- > **Vendredi 16 octobre** : « bien dans sa tête, bien dans son corps »
- > **Vendredi 6 novembre** : « pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »
- > **Vendredi 13 novembre** : « les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre »
- > **Vendredi 20 novembre** : « faites de vieux os ! »
- > **Vendredi 27 novembre** : « dormir quand on n'a plus 20 ans »
- > **Vendredi 4 décembre** : « les médicaments, un produit pas comme les autres »
- > **Vendredi 11 décembre** : « de bonnes dents pour très longtemps »

Nombre de places limitées. Participation à l'ensemble des dates.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr



SANTÉ / BIEN ÊTRE

◇ DES ATELIERS « ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

Découvrez des exercices ludiques pour améliorer votre équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, afin d'éviter les chutes.

Ateliers réservés aux personnes n'ayant jamais participé. Début des ateliers en janvier 2021.

◇ DES ATELIERS « BIEN SUR INTERNET »

Familiarisez-vous avec les outils et pratiques favorisant votre autonomie numérique (découverte des outils informatiques, navigation sur internet, démarches en ligne, utilisation des réseaux sociaux à bon escient...).

Début des ateliers en mars 2021.

Nombre de places limitées. Participation à l'ensemble des dates.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr





RÉDUCTIONS

◇ TABLE D'HÔTES À TARIF RÉDUIT A LA SEMAU

Possibilité de déjeuner à la SEMAU du lundi au vendredi.

Se présenter à la SEMAU avec le passeport senior pour bénéficier de la participation tarifaire : repas à 8.92 euros par personnes.

Une participation de 4 euros supplémentaires sera demandée par la SEMAU pour la fabrication du badge spécifique.

◇ OFFRE DÉCOUVERTE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Dans le cadre du portage de repas à domicile un repas découverte est offert pour les personnes intéressées par ce service.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS :

Tél. : 01.30.66.53.00

e-mail : ccas@maurepas.fr



ADRESSES UTILES

- **CCAS** : square de la Marche
- **Centre de loisirs primaire** : chemin des petits fossés
- **Espace Albert Camus** : 4 rue de la Beauce
- **Gymnase de la Malmédonne** : avenue du Rouergue
- **Mille Club** : avenue de Normandie
- **Salle des fêtes de Maurepas** : 7 rue Galois – ZA Pariwest
- **SEMAU** : 24 rue Claude Bernard

POUR TOUTES INFORMATIONS :

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE MAUREPAS

Square de la Marche

Tél : 01 30 66 53 00

ccas@maurepas.fr

maurepas.fr

PRÉSIDENT DU CCAS :

Grégory Garestier

Maire de Maurepas,

Vice-président de Saint-Quentin-en-Yvelines

Véronique MILLOT

Adjointe au Maire, Déléguée aux Seniors, aux Actions intergénérationnelles et à la Communication



**Passeport
Seniors**



À MAUREPAS,
les bonnes idées n'ont pas d'âge !



CONSEIL DES AÎNÉS

**APPEL À
CANDIDATURE
JUSQU'AU**

9 OCTOBRE

BULLETIN
TÉLÉCHARGEABLE
sur maurepas.fr

À RETIRER
à l'accueil du CCAS

CCAS 01 30 66 53 00



SEMAINE BLEUE

Coignières - Maurepas

PROGRAMME

Nombre limité de places. Renseignements et inscriptions auprès du CCAS.

Lundi 5 octobre

10h-11h : Marche découverte sur les traces du patrimoine de Coignières – Départ place de l’Eglise de Coignières

15h-16h : Conférence sur Louis XIV et les femmes de sa vie - *Espace Albert Camus*

Mardi 6 octobre

9h-11h : Conférence sur la mobilité (déplacements piétons, code de la route et aides techniques) - *Salle des fêtes de Maurepas*

14h-18h : Loto (grille à 2,50€, à payer sur place) – *Salle Saint Exupéry (Coignières)*

Mercredi 7 octobre

10h-11h : Marche découverte sur les traces du patrimoine de Maurepas – Départ parking du CCAS de Maurepas

14h-16h : Visite du SIDOMPE – Centre de tri des déchets situé à Thiverval Grignon - *les enfants sont aussi acceptés (à partir de 9 ans)*

Jeudi 8 octobre

10h-11h : Conférence de présentation atelier « bien dans son assiette » - *Mille Club*

14h-18h : Thé dansant, entrée 8€ à payer sur place – *salle Saint Exupéry (Coignières)*

Vendredi 9 octobre

10h-11h : Conférence de présentation atelier « bien-vieillir » - *Mille club*

15h-16h : Atelier sport - Maurepas

LES RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE

Ces activités sont accessibles pour les seniors non adhérents au passeport seniors.

SEMAINE BLEUE

Inscription à la sortie au SIDOMPE de Tiverval Grignon les mardis 15, 22 et 29 septembre 2020, de 9h30 à 12h, au CCAS. Départ en bus de Maurepas.

COLIS GOURMET

(pour ceux qui ne peuvent pas être présents au repas de fin d'année)

La distribution des colis aura lieu à l'Espace Albert Camus le mardi 24 novembre 2020 de 9h à 12h et de 14h à 16h ou le mercredi 25 novembre 2020 de 9h à 12h.

Inscription à la Maison de Sologne le jeudi 1^{er} octobre 2020 ou le vendredi 2 octobre 2020 de 9h à 12h.

REPAS DES SENIORS

Dimanche 13 décembre 2020, 12h à 18h, à la salle des fêtes de Maurepas.

Inscription à la Maison de Sologne le jeudi 1^{er} octobre 2020 ou le vendredi 2 octobre 2020 de 9h à 12h.

GALETTE DES ROIS

Janvier 2021, à 14h30, au gymnase de la Malmedonne. Date communiquée ultérieurement.

Inscriptions à la Maison de Sologne le jeudi 1^{er} octobre 2020 ou le vendredi 2 octobre 2020 de 9h à 12h.

GOÛTER DE PRINTEMPS

Mardi 4 mai 2021 à 14h30, à la salle des fêtes de Maurepas.

Inscriptions à la Maison de Sologne le jeudi 25 mars 2021 de 9h à 12h.

GUINGUETTE

Juin 2021, à 12h30, au Centre de Loisirs Primaire. Date communiquées ultérieurement. Inscription à la maison de Sologne le jeudi 25 mars 2021 de 9h à 12h. **Repas à 7 euros.**

