

Maison
Rousseau

PROGRAMME

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2019

Ville de

Plaisir

SOMMAIRE

INFORMATIONS PRATIQUES

p. 3

ACTIVITÉS NOVEMBRE 2019

p. 4 à 7

ACTIVITÉS DÉCEMBRE 2019

p. 8 à 11

À VOS AGENDAS

p. 12

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

p. 13

À SAVOIR

p. 14

**Découvrez le programme
complet des activités de la
Maison Rousseau pour les mois
de novembre et décembre 2019.**

**Pour y participer, l'inscription
est obligatoire :**

> en vous rendant sur place

> ou par téléphone

Animation séniors : 01 30 55 00 06 ou 01 34 59 37 61

Maintien à domicile : 01 30 81 62 31



Nous vous accueillons également pour tout complément d'information ainsi que pour recevoir vos suggestions.

Sauf indication contraire, les règlements se font par chèque à l'ordre du « régisseur de recettes » au plus tard, **10 jours avant** l'activité ou la sortie.

Maison Rousseau

14, rue Jean-Jacques Rousseau
78370 Plaisir

Animation Séniors

Tél. : 01 30 55 00 06 ou 01 34 59 37 61
maison-rousseau@ville-plaisir.fr

Maintien à domicile

Tél. : 01 30 81 62 31

OUVERTURE

du lundi au vendredi
9h - 12h et 13h30 - 17h30

Novembre



LUNDI 4 NOVEMBRE

Après-midi Belote / 13h30-17h30

Entrée libre et gratuite

Maison Rousseau

Atelier créatif / 14h-17h

Le groupe de « créatifs » se réunit tous les lundis pour des ateliers divers : aujourd'hui vous réaliserez des objets en pâte à sel avec la main experte de Liliane, qui vient partager son savoir-faire avec vous.

À vos agendas : Prochaine séance 18/11.

Gratuit sur inscription

MARDI 5 NOVEMBRE



Visite du Sénat / 8h45-14h

Venez visiter ce haut lieu de l'Etat, présidé par Gérard Larcher, 2^{ème} personnage de l'Etat.

Sur inscription avec une participation de 13€ pour le car (visite gratuite).

Liste d'attente prioritaire.

Départ en car – Rdv points de ramassage suivant votre adresse.

Pièce d'identité obligatoire. Tenue correcte exigée. Prévoir une collation.

JEUDI 7 NOVEMBRE

Thé-dansant / 14h-18h

Après-midi animé par Franck Despalins.

Ouverture des portes à 13h30.

Participation de 14€

(1 boisson et 1 pâtisserie).

Salle des fêtes des Gâtines

N'hésitez pas à inviter vos amis même s'ils ne sont pas Plaisirois.



VENDEDI 8 NOVEMBRE

Sortie au «Centre aquatique» de Montigny-le-Bretonneux

/ 11h15-15h

Profitez d'un bassin sportif et d'un bassin ludique comprenant : une rivière, un espace aqua-tonus, une banquette hydro-massante et une douche forte. Tout le nécessaire pour une véritable remise en forme.

Sur inscription - Participation de 7.50 € à payer directement sur place.

Possibilité de covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 11h15.

Retour vers 15h. (Bonnet de bain obligatoire).

VENDEDI 8 & JEUDI 21 NOVEMBRE [1 séance au choix]

Jeux de mémoire / 14h-16h

Exercices d'observation, de logique, de culture générale, de mots, de chiffres...

Le tout pour faire travailler votre mémoire ! Un goûter clôture la séance.

Sur inscription - Animation gratuite



MARDI 12 NOVEMBRE

Les rendez-vous « couture »

/ 14h-17h

Accueil sympathique avec le rituel du petit café-discussions suivi d'un atelier napperon en patchwork. Une création originale pour votre intérieur ou pour un cadeau « *fait maison* ».

À vos agendas : 2^{ème} séance le 10/12.

Animés et guidés par Odile.

Sur inscription avec participation de 5€.



Sortie enregistrement télé

/ 13h-22h

Soyez le fabuleux public de l'émission de Nagui « *N'oubliez pas les paroles* », programme phare du début de soirée sur France 2.

Sur inscription avec une participation de 15€ pour le car (Entrée gratuite).

Départ en car à partir de 13h – Rdv points de ramassage suivant votre adresse.

L'enregistrement se fera de 15h45 à 20h30 aux Studios de la Plaine St-Denis.

Puis retour à Plaisir.

Prévoir vos collations.

VENDREDI 15 NOVEMBRE

Balade commentée

« La belle forêt de S^{te}-Apolline et ses secrets » / 9h15

Bénédicte archiviste de la Ville commentera cette visite.

Rdv à 9h15 à la Maison Rousseau avec un accueil petit-déjeuner. Départ à 10h pour 2h de balade.

Pique-Nique d'Automne

/ 12h-14h

Venez partager votre panier pique-nique autour des tables qui seront dressées pour vous accueillir. Possibilité de réchauffer vos plats. Vos spécialités sont les bienvenues et seront partagées pour le plaisir de tous.

Gratuit - Sur inscription

Présentation des ateliers

« Bien vieillir, soyez acteur de votre santé » / 14h30-16h30

Adopter une bonne hygiène de vie est un atout pour vieillir en bonne santé. Un professionnel viendra vous présenter ce programme qui se décline en 7 ateliers de 2 à 3 heures :

- « Bien dans son corps, bien dans sa tête. »
- « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé. »
- « Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre. »
- « Faites de vieux os. »
- « Dormir quand on n'a plus 20 ans. »
- « Le médicament, un produit pas comme les autres. »
- « De bonnes dents pour très longtemps. »

À vos agendas : Les ateliers auront lieux les vendredis 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre, 10, 17 et 24 Janvier

Programme gratuit sur inscription –

Financé par « Prévention Retraités IDF. »



MARDI 19 NOVEMBRE



Sortie au Musée de la Ville de SQY / 13h30

Musée de territoire et de société essentiellement consacré aux temps contemporains, ce Musée conserve une collection de près de 6000 objets liés à l'histoire de St-Quentin-en-Yvelines et à l'évolution des modes de vie. Son approche pluridisciplinaire (*histoire, urbanisme, architecture, ethnologie, design, art public*), expérimentale et résolument sensible, ainsi que ses collections, en font un musée unique en son genre.

Visite guidée sur inscription avec une participation entre 2 et 5€ en fonction du nombre de participants. Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 13h30.

MERCREDI 20 NOVEMBRE

Sortie interG au restaurant «Istanbul»

aux Clayes-Sous-Bois / 12h30

Rendez-vous avec les jeunes du club ados, avec ou sans vos petits enfants, profitez d'un moment gourmand et convivial.

Sur inscription - Menus variés - Participation à régler sur place en fonction du menu choisi - Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 12h30.

VENDREDI 22 NOVEMBRE

Sortie au Théâtre de SQY - Concert «Noir Lac» / 19h30-22h

Périple onirique et sonore, «Noir Lac» est porté par 4 incarnations musicales. En duo depuis 2005 avec leurs instruments cousins, D. Neerman au vibraphone et L. Kouyaté au balafon dépassent la liberté du jazz et la tradition mandingue. Avec l'Ensemble Sequenza 9.3, ils s'entourent de solistes qui portent haut l'art vocal polyphonique. Le timbre chaud et profond de la chanteuse soul K. Warren, enfin, se pose sur les compositions inédites du collectif et des arrangements de titres de Pink Floyd et Led Zeppelin. Si les talents fusionnent, les singularités enrichissent cette expérience cosmopolite et éclectique sans équivalent pour créer une musique unique, généreuse et envoûtante.

Sur inscription - Participation de 10€ (à régler avant le 13/11 à l'ordre du «Théâtre SQY»).

Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 19h30.





LUNDI 25 NOVEMBRE

Atelier créatif / 14h-17h

Le groupe de « créatifs » se réunit tous les lundis pour des ateliers divers : aujourd'hui vous réaliserez une cape pour le pied de votre sapin de Noël avec la main experte d'Odile, qui vient partager son savoir-faire avec vous.

À vos agendas : Prochaines séances prévues les 02/12 et 09/12. Sur inscription – participation 5€.

MERCREDI 27 NOVEMBRE

Après-midi Bowling / 14h-17h

Le « AK Bowling » de Maurepas vous accueille pour cette activité en groupe pleine de suspens et d'hilarité.

Sur inscription avec participation de 13€ à régler sur place (2 parties et 1 boisson soft).

Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 13h30.



JEUDI 28 NOVEMBRE

Ciné-discussion à l'Espace P.Noiret « Lulu Femme nue »

de Solveig Anspach / 13H30

« À la suite d'un entretien d'embauche qui se passe mal, Lulu largue les amarres et prend la route en laissant derrière elle son mari et ses trois enfants. Mais être une aventurière, ce n'est pas si facile. En chemin, notre discrète héroïne va faire trois rencontres décisives : un repris de justice protégé par ses frères, une vieille femme qui s'ennuie à mourir et une employée harcelée par sa patronne ».

Échange avec une médiatrice culturelle à l'issue de la séance.

Sur inscription avec participation de 2,50€ (à régler sur place). Séance à 14h.

Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 13h30



Décembre

LUNDI 2 DÉCEMBRE

Après-midi Belote / 13h30-17h30

Entrée libre et gratuite

Maison Rousseau

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

Sortie interG « Escape Game »

/ 13h30-17h30

Les jeunes du club ado vous proposent de découvrir avec eux une aventure dont le principe consiste pour les joueurs à parvenir à s'échapper d'une pièce dans laquelle ils sont enfermés. Pour y parvenir, trouvez des éléments cachés dans le décor, résolvez des énigmes... pour vous « évader de la pièce ».

Sur inscription avec une participation entre 18 et 20€ suivant le nombre de participants. Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 13h30.

JEUDI 5 DÉCEMBRE

Thé-dansant / 14h-18h

Après-midi animé par Patrick Caron.

Ouverture des portes à 13h30.

Participation de 14€

(1 boisson et 1 pâtisserie).

Salle des fêtes des Gâtines

N'hésitez pas à inviter vos amis même s'ils ne sont pas Plaisirois.



MERCREDI 11 DÉCEMBRE

Sortie de Noël / 11h-22h

• 14h - **Cirque Phoenix « Nomade par les étoiles de Mongolie »**

Un campement nomade s'installe sur la piste... Une yourte sert d'abri... Le feu attisé, les musiciens font alors résonner leurs premières notes. Ils sont 50 ! Nomades, mais surtout acrobates ! Jongleurs, contorsionnistes, voltigeurs, clowns, musiciens, danseurs et chanteurs. L'allure superbe, parés de leurs étoffes étincelantes, ils nous racontent avec passion leur voyage, ponctuant leur récit de leurs prouesses extraordinaires. *2h de grand spectacle dont 20min d'entracte. Cirque sans animaux.*

• 17h - **Marché de Noël du Jardin des Tuileries**

Plus de 120 chalets dans l'un des plus beaux parcs royaux de la capitale. Pour les gourmands, un village réunissant près de 20 régions françaises et leurs spécialités culinaires inauguré par le chef étoilé Alain Ducasse va faire des heureux ! 18 artisans et 14 créateurs de la chambre des métiers de Paris proposent aussi leurs magnifiques créations. Un marché de Noël authentique où 80% des produits sont fabriqués en France, animé par une grande roue de près de 50m de haut, le plus grand sapin de Paris ainsi qu'une patinoire géante de 1400m².

• 20h - **Illuminations**

Départ du marché. Vous achèverez cette belle journée avec un passage sur les champs Elysées pour découvrir les illuminations de notre si belle Avenue !

Sur inscription avec une participation de 45€ (Cirque et transport) - Départ en car en matinée - Rdv points de ramassage suivant votre adresse - Tenue chaude conseillée.

JEUDI 12 ou VENDREDI 27 DÉCEMBRE [1 séance au choix]

Jeux de mémoire / 14h-16h

Exercices d'observation, de logique, de culture générale, de mots, de chiffres...

Le tout pour faire travailler votre mémoire ! Un goûter clôture la séance.

Sur inscription - Animation gratuite

Maison Rousseau

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

Sortie au « Centre aquatique » de Montigny-le-Bretonneux

/ 11h15-15h

Profitez d'un bassin sportif et d'un bassin ludique comprenant : une rivière, un espace aqua-tonus, une banquette hydro-massante et une douche forte. Tout le nécessaire pour une véritable remise en forme.

Sur inscription - Participation de 7.50 € à payer directement sur place.

Possibilité de covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 11h15.

Retour vers 15h.

(Bonnet de bain obligatoire).



Sortie au Théâtre de SQY Danse : « D'Est en Ouest »

/ 19h30 - 22h30

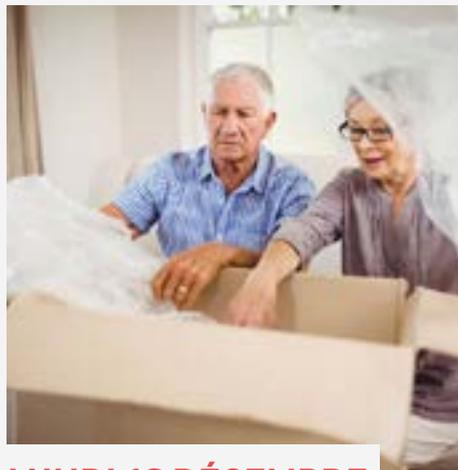
Ils sont 30 enfants et adolescents, de 9 à 18 ans, d'origines et influences diverses. Ils habitent Marseille ou Aix et dansent au sein du Groupe Grenade. Fondatrice et chorégraphe de cet étonnant ensemble, Josette Baïz conçoit pour eux un programme débridé. Cette succession d'extraits de pièces transmis par des chorégraphes contemporains majeurs nous projette au cours d'un voyage à l'énergie débordante, de

l'Orient à l'Occident. Clubbing coloré, danses combatives, transe inspirée du Haka : la relève est éclatante !

Sur inscription Participation de 10€

(à régler avant le 06/12 à l'ordre du « Théâtre SQY »)

Sortie en covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 19h30.



LUNDI 16 DÉCEMBRE

Conférence « Comment faire le tri dans ses affaires » / 14h-16h

Avec les années, nous avons tous tendance à accumuler un grand nombre d'affaires et à force nous ne savons plus que conserver, par où commencer pour faire correctement le tri, où les jeter, à qui donner, ou éventuellement est-ce que l'objet a de la valeur et peut être vendu ? Toutes ces questions, pourrons obtenir une réponse au cours de cette conférence, proposée et animée par l'association MOVADOM. La conférence se terminera par un verre de l'amitié et ses gourmandises.

Gratuit. Inscription souhaitée.

Maison Rousseau

MARDI 17 DÉCEMBRE

Concert de la chorale Bleue

/ 10h30

La chorale, conduite par Hélène Spas-ki, vous propose de venir apprécier son répertoire avant Noël.

Gratuit - Maison Rousseau

Repas festif / 12h-14h30

Réunissez-vous autour d'un repas de fête enchanteur pour les papilles.

Sur inscription - Places limitées avec participation de 16€ - Maison Rousseau

Après-midi dansant

/ 14h30-18h

Annick et Rudy viennent pour animer ce moment festif. Toutes vos danses favorites seront au programme.

Sur inscription - Gratuit

Maison Rousseau



MERCREDI 18 DÉCEMBRE

Atelier cartes de vœux et cartes cadeaux en scrapbooking / 14h-17h

Claire vous propose cet atelier créatif aux 1000 possibilités ! Vos créations seront uniques !

Sur inscription avec une participation de 4€ - Maison Rousseau

JEUDI 19 DÉCEMBRE

Échanges autour du programme d'avril à juin 2020

/ 9h30-11h

Ce rendez-vous trimestriel vous permet de donner votre avis, vos idées pour préparer les programmes à venir.

Matinée avec accueil petit-déjeuner - Gratuit sur inscription - Maison Rousseau

Ciné-discussion à l'Espace P.Noiret

« Cigarettes et chocolat chaud »

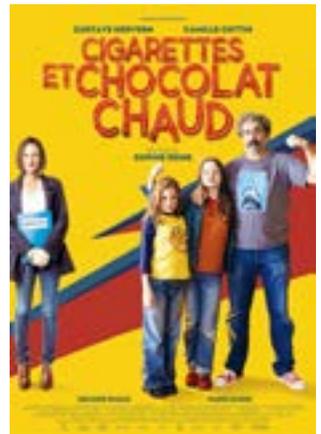
de Sophie Reine / 13H30

Denis Patar est un père aimant mais débordé qui se débat seul avec l'éducation de ses filles, deux boulots et une bonne dose de système D. Un soir Denis oublie, une fois de trop, sa fille à la sortie de l'école. Une enquêtrice sociale passe alors le quotidien de la famille Patar à la loupe et oblige Denis à un stage de parentalité. Les Patar vont devoir rentrer dans le rang.

Échange avec une médiatrice culturelle à l'issue de la séance - Sur inscription avec participation de 2,50€

(à régler sur place). Séance de 14h.

Possibilité de covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 13h30.



VENDREDI 20 DÉCEMBRE

Panier-gourmand sucré

/ 9h-12h

Réalisez mignardises, punch, thé de Noël et mendiants, le tout sera joliment emballé et prêt à offrir !

Sur inscription avec une participation de 10€ - Maison Rousseau

Pique-nique de Noël / 12H30

Venez partager votre panier pique-nique autour des tables qui seront dressées pour vous accueillir. Possibilité de réchauffer vos plats. Vos spécialités sont les bienvenues et seront partagées pour le plaisir de tous.

Gratuit sur inscription - Maison Rousseau



Art floral / 14h30

Vous réaliserez une couronne en feuillages et fleurs, qui viendra décorer votre intérieur pour cette fin d'année.

Sur inscription - Participation 9€ Maison Rousseau

LUNDI 23 DÉCEMBRE

Rencontre interG : Fête de Noël pour les enfants / 14h-16h

Venez participer à ce moment d'échange et de partage autour d'une animation créative, et d'une « boom-party » avec et pour vos petits-enfants. L'après-midi se terminera autour d'un goûter gourmand. Chacun repartira avec un paquet de gourmandises !

Gratuit sur inscription - Maison Rousseau

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

Sortie au «Centre aquatique» de Montigny-le-Bretonneux

/ 9h30-14h

Remise en forme garantie avec l'accès au bassin sportif et au bassin ludique comprenant : une rivière, un espace aqua-tonus, une banquette hydro-massante et une douche forte.

Le + de ce mois : accès à l'espace détente !

Sur inscription avec une participation de 12,40€ à payer directement sur place. Possibilité de covoiturage avec Rdv sur le parking de la République à 9h30. Retour vers 14h.

Bonnet de bain et pièce d'identité obligatoire (pour l'accès à l'espace détente). Prévoir une collation.



VENDREDI 3 JANVIER

Animation ZEN / 14h30-16h30

Rendez-vous dans le monde de la détente et du bien-être : un moment de relaxation animé par Valérie, votre professeur de gymnastique et pilâtes, qui vous aidera à vous centrer sur vous le temps d'un après-midi. La séance se terminera avec un goûter convivial.

Tenue confortable conseillée.

Venir avec une couverture, un coussin et une serviette.

**Sur inscription avec participation de 5€
Maison Rousseau**



À VOS AGENDAS ! ❄️

SAMEDI 11 JANVIER 2020

Repas des vœux de Madame le Maire et de l'équipe municipale

SAMEDI 21 MARS 2020

Bal de Printemps

MARDI 24 MARS 2020

Repas festif

Du 23 au 27 MARS 2020

Semaine de printemps

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES



LUNDI

INFORMATIQUE
9H00-10H30
10H45-12H15

GYM
10H-11H
11H-12H

**ATELIER
CRÉATIF**
14H-17H



MARDI

**MARCHE
SPORTIVE**
9H30

CHORALE
10H30-11H30

REPAS
12H-13H30

CLUBS
13H30-17H30

**BEAUTÉ
DES MAINS**
13H30-16H30

MANDALA
14H-16H

AQUAGYM
16H-16H30
ou
16H30 -17H



MERCREDI

**MARCHE
TRANQUILLE**
10H-11H

YOGA
9H30-10H30
10H45-11H45

**CLUBS
TAROT**
13H30-17H30



JEUDI

**JARDIN,
PARTAGÉ**
(En saison)
10H-11H

REPAS
12H-13H30

CLUBS
13H30-17H30



VENDREDI

PILATES
9H30-10H30

**CLUBS
TAROT**
13H30-17H30

**SPORT POUR
TOUS**
14H-16H
(voir planning)

PÉTANQUE
(En saison)
14H-17H

MULTIMÉDIA
14H-16H



À SAVOIR



Activités sportives

Pour participer aux cours de gymnastique, d'aquagym, de yoga et de pilâtes pour le trimestre janvier-février-mars 2020, confirmez votre inscription à partir du lundi 2 décembre. Aucune inscription ne sera reconduite automatiquement d'un trimestre à l'autre.

Paiement demandé au 1^{er} cours de chaque trimestre.



Beauté des mains

Profitez de moments de détente et de relaxation dans une ambiance zen et sereine avec massages et soins des mains: musique apaisante, bougies, thé chaud, magazines de déco et de santé... tout pour être bien.

Messieurs, cette animation est aussi pour vous !

Tous les mardis de 14h à 16h30.

Prenez rendez-vous : 01 30 81 62 31.

**La durée du soin est en moyenne de 45mn.
Animation gratuite.**



Belote et Tarot

Beloteurs et taroteurs recherchent des joueurs pour les après-midi club.

Séances les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 13h30 à 17h30.



Toute l'équipe
de la **Maison**
Rousseau
vous souhaite
de chaleureuses
FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



Maison Rousseau

Animation Séniors

14, rue Jean-Jacques Rousseau
78370 Plaisir

Tél. : 01 30 55 00 06 ou 01 34 59 37 61
maison-rousseau@ville-plaisir.fr

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30