



NEWSLETTER DU 07 AU 13 OCTOBRE 2024

NOTRE VILLAGE

Un terrain de pétanque sur notre commune



Dans le cadre d'un plan d'équipements sportifs et de loisir financé par Rambouillet Territoires, nous avons candidaté et avons été retenus en août 2023 pour l'installation d'un terrain de pétanque et d'une table de ping-pong.

L'installation du terrain de pétanque vient de s'achever dans le Verger de la Rabette et la table de ping-pong suivra dans quelques semaines à côté du terrain de tennis.

Ces derniers équipements permettent d'étoffer encore l'offre sportive du village toujours dans l'optique de créer du lien et plus de convivialité.

On parle de Rochefort à la télé...erratum

Dans la dernière newsletter, nous vous vantions la qualité du reportage sur le baillage de Rochefort diffusé par TV78. Malheureusement, une erreur s'était glissée dans le lien pour le visionner. Merci de prendre en compte celui-ci : <https://sites.google.com/view/societe-historique-rev78/accueil>



On parle aussi des ruines du Château médiéval de Rochefort

La Société Historique et Archéologique de Rochefort (SRH) est mise en avant une nouvelle fois à travers ce reportage sur les ruines de notre Château-Fort paru dans l'Écho Républicain publié le 27 septembre dernier. https://www.lechorepublicain.fr/rochefort-en-yvelines-78730/loisirs/a-rochefort-en-yvelines-les-ruines-du-chateau-de-gui-le-rouge-se-devoient_14569722/

CULTURE ET LOISIRS

Des activités gratuites en distanciel pour les plus de 60 ans financées par le Département

InnoDom, plateforme d'animations en distanciel totalement gratuite, financée par le département des Yvelines et des Hauts de Seine, s'adresse aux personnes de plus de 60 ans résidant sur l'un ou l'autre de ces départements. Cette plateforme, développée par l'Agence Autonomy, agence interdépartementale pour le bien vieillir à domicile, vous propose :

- Des **animations adaptées** : réveil musculaire, gym douce, danse adaptée, relaxation, automassages, ateliers techniques de mémorisation etc.
- Des **visites et concerts** retransmis en direct
- Des **conférences** historiques, artistiques et culturelles...

Pour vous inscrire, c'est très simple :

- Envoyer un mail à **Aude Chapuis** et **Aurélie LECOMTE** à l'adresse innodom@agence-autonomy.fr en indiquant votre nom, prénom et ville (ce sont les seules informations qui seront stockées dans leur système) et que vous êtes intéressé(e) par INNODOM.
- En retour, Aude ou Aurélie vous fourniront un code d'accès à la plateforme, intégré dans un mail d'explication pour prendre en main rapidement et facilement la plateforme en ligne InnoDom.



Bouger, visiter, s'amuser sans se déplacer !



www.innodom.e-tonomy.fr



Une plateforme simple, intuitive et gratuite

Disponible depuis votre smartphone, tablette ou ordinateur

Des ateliers à suivre à distance depuis votre fauteuil

Un large choix d'activités

Séances bien-être
Visites culturelles
Ateliers mémoire
Gym, danse
Conférences
Quiz...

Ne pas jeter sur la voie publique

Vous avez plus de 60 ans et vivez dans les Yvelines ou les Hauts-de-Seine ?

Cette plateforme est faite pour vous !

Scannez ce QR CODE pour découvrir la plateforme innodom en vidéo



Pour obtenir vos codes de connexion, envoyez un mail avec votre nom, prénom et commune de résidence à :

innodom@agence-autonomy.fr

Service financé par les départements des Yvelines et des Hauts-de-Seine



Autonom
Agence Interdépartementale Yvelines et Hauts-de-Seine

Agence Autonomy
17 Rue Albert Thomas, 78130 Les Mureaux



@agence_autonomy



Soirée de lancement de la saison artistique de Rambouillet Territoires annulée

La Direction du Service Communication de Rambouillet Territoires nous charge de vous informer que la soirée d'ouverture de la saison artistique, initialement programmée le vendredi 11 octobre à Ablis est annulée.

11
OCTOBRE
2024
...
À PARTIR DE
20H30

RAMBOUILLET
TERRITOIRES
SAISON ARTISTIQUE

SOIRÉE
OUVERTURE
DE LA SAISON
ARTISTIQUE

ANNULÉE

CONCERT
Lucienne RENAUDIN-VARY
Félicien BRUT

+ UN RAFFRAÎCHISSEMENT OFFERT

Espace culturel « L'Étincelle » • Ablis
Entrée libre • Inscriptions : spectacles@rt78.fr • Plus d'infos : www.rt78.fr

Création : Benoît Souchet / RT Communication - septembre 2024 / Photos : ark. © Ina/RT78



Vacances de la Toussaint : une école de sorciers à la Bergerie Nationale de Rambouillet

Etes-vous plutôt Sorcier ? Scientifique ? Agri-Enchanteur !

Du samedi 19 octobre au dimanche 3 novembre 2024, une école de sorciers s'installe durant les vacances de la Toussaint à la ferme de la Bergerie nationale. Partez à la rencontre des 4 maisons : Onglondor, Sabotard, Serredecoq ou Verredelait pour jouer et apprendre grâce à de nombreuses activités agri-enchantées. Réolvez les énigmes des différentes maisons et soyez récompensés par le directeur pour votre réussite.

De plus, vous pourrez visiter le labyrinthe des horreurs pour identifier ses animaux horribles, découvrir le jardin des citrouilles de Montorgueil et bien évidemment déambuler dans la ferme pour aller à la rencontre de tous nos animaux. Et pour finir l'après-midi, vers 16h30, démonstration de traite des vaches et nourrissage des veaux.

Tarifs : adultes 8,50€ / enfants (3 à 12 ans) 6,50€ / moins de 3 ans : gratuit.

Renseignements : 01 61 08 68 70 - animation@bergerie-nationale.fr - www.bergerie-nationale.fr





C'EST PAS QUE SORCIER



**DU SAMEDI 19 OCTOBRE AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024
FERME DE LA BERGERIE NATIONALE DE RAMBOUILLET**

Pour les vacances de la Toussaint... Sorcier ? Scientifique ? Plutôt Agri-Enchanteur !

Une école de sorciers s'installe durant les vacances de la Toussaint à la ferme de la Bergerie nationale. Partez à la rencontre des 4 maisons : **Onglondor, Sabotard, Serredecoq** ou **Verredelaît** pour jouer et apprendre grâce à de nombreuses activités agri-enchantées. Résolez les énigmes des différentes maisons et soyez récompensés par le directeur pour votre réussite.

De plus, vous pourrez visiter **le labyrinthe des horreurs** pour identifier ses animaux horribles, découvrir **le jardin des citrouilles de Montorgueil** et bien évidemment déambuler dans la ferme pour aller à la rencontre de tous nos animaux.

Et pour finir l'après-midi... vers 16h30 : démonstration de traite des vaches et nourrissage des veaux.

Tarifs :

**Adultes 8,50€ / Enfants (3 à 12 ans) 6,50€
Moins de 3 ans : gratuit.**

Horaires :

• Ouverture tous les jours des vacances de la zone C

• Billetterie de 14h à 17h00

• Fermeture de la ferme à 18h30

• Les enfants doivent être accompagnés par des adultes.

Réservation possible via : www.bergerie-nationale.fr/evenement/vacances-pas-que-sorcier/

Renseignements :

01 61 08 68 70

animation@bergerie-nationale.fr

www.bergerie-nationale.fr



NOCTURNE VENDREDI 1^{ER} NOVEMBRE 19H À 21H30

Au programme de cette soirée horrifique, un Cluedo grandeur nature... petits et grands, retrouvez le ou les coupables du meurtre d'un noble lors de la venue du Roi Louis XVI à la Bergerie pour son week-end de chasse. À vous d'aller enquêter auprès de la cour du Roi afin que la sentence soit rendue.

Places limitées et réservation obligatoire : <https://shorturl.at/YsYLA>

Tarif unique : 17€ à partir de 6 ans

Et aussi...

Profitez-en pour vous restaurer à la Boutique de la Bergerie

Le Mérinos Café propose un service « café », une petite restauration et des goûters. La boutique propose aussi des produits alimentaires « made in Bergerie » (viandes, conserves, produits laitiers, farines...) ou locaux (boissons, légumes, épicerie...) ainsi que des objets-souvenirs, des jouets, des vêtements et produits lainiers (laine de nos moutons Mérinos de Rambouillet)

 [BergerieNationaledeRambouillet](https://www.facebook.com/BergerieNationaledeRambouillet)

 [@bergerie_nationale](https://www.instagram.com/bergerie_nationale)



SOCIAL & SOLIDARITÉ

L'apéritif des 4 CCAS

L'apéritif-buffet des 4 CCAS aura lieu le samedi 12 octobre à 12h30 la Salle des Fêtes de Rochefort-en-Yvelines. Tous les aînés de plus de 65 ans sont les bienvenus, sous réserve qu'ils se soient inscrits auprès de la mairie (01 30 41 31 06).

Don du sang à Saint-Arnoult-en-Yvelines : vendredi 11 octobre

Une collecte de don est organisée ce vendredi 11 octobre à Saint-Arnoult en Yvelines, de 15h à 19h30, dans la salle des fêtes Le Colombier, rue Louis Genet.

Pour prendre rendez-vous : <https://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte/115571/sang/09-09-2024>

+ d'infos sur [Accueil | Etablissement français du sang \(sante.fr\)](#)



YES YOU CAN (tu peux le faire !)

La Mission Locale Intercommunale de Rambouillet Territoires en partenariat avec la mairie de Rambouillet l'opération a monté le projet intitulé « Yes You Can ». L'objectif est de valoriser les jeunes de la Communauté d'Agglo Rambouillet Territoire (lycéens ou sortis du système scolaire), en les aidant à réaliser un projet ou une poursuite d'étude supérieure. Des bourses de 6000 € sont à gagner.

Il ne reste pas beaucoup de jours pour participer à l'édition 2023-2024 (remise des dossiers le 18 octobre). Mais allez-y ! Vous pouvez le faire !



Plus d'infos sur : [YES YOU CAN LE RETOUR – rambouillet mlidf \(rambouillet-mlidf.org\)](http://rambouillet.mlidf(rambouillet-mlidf.org)) ou en contactant Marie-Françoise CORBINNOIS – 01 34 83 34 12 – 01 84 27 10 80

16/25 ans

• YES YOU CAN •

YES YOU CAN 2024

Bourses :
Remise des dossiers jusqu'au 18 Octde

Battle d'éloquence :
Inscriptions avant le 15 octobre

Mission Locale Intercommunale de Rambouillet
LB
L'usine à chapeaux
Rambouillet

Plus d'informations : egalitedeschances@rambouillet.fr / www.rambouillet.fr



BOURSES YES YOU CAN

Comité de sélection : Mercredi 6 novembre 2024

Bourses jusqu'à 5 000€ en fonction du projet

BATTLE D'ÉLOQUENCE

Le concours se déroule en **2 phases** :

- Phase 1 – Fin octobre / Début décembre 2024 :
Préparation et coaching (16 heures)
- Phase 2 – 11 décembre 2024 :

Battle d'éloquence organisée par la ville.

Temps de parole par candidat : 3 minutes.

Prix des lauréats : un bon de 500€ Cultura.

Remise des dossiers jusqu'au 18 octobre 2024

à : egalitedeschances@rambouillet.fr

Pour plus d'information et obtenir les dossiers
d'inscription :

Contactez : Marie-Françoise CORBONNOIS

à la Mission Locale au : 01 34 83 34 12 ou 01 84 27 10 80

FOCUS : PART'AGE, la plateforme de répit des aidants



La plateforme de répit des aidants est un appui pour les personnes en charge de personnes dépendantes. Son action est multiple et prend la forme de formations, de temps d'écoute, d'ateliers, de café-paroles...

Vous trouverez ici des informations sur la plateforme et le planning des ateliers du mois d'octobre ainsi qu'une affiche sur le Café des Aidants et ses dates prévues jusque la fin de l'année 2024.

Si vous souhaitez plus d'informations ou pour toutes questions, n'hésitez pas à le contacter par mail : plateforme.aidants@icsy.fr ou par téléphone au 06 07 11 84 47.



Formation des aidants

Une formation : dans quel but ?

La Formation des Aidants est un dispositif proposant plusieurs **modules de formation à destination des proches aidants**. La formation a pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Les détails par module :

1

Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'impose dans la relation au proche

Le module 1 propose d'interroger la manière dont chacun se représente la maladie ou le handicap et ses effets sur les capacités et le comportement de son proche. Il s'agit également de réfléchir sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide. Il sera proposé des repères et d'approfondir ses connaissances sur différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie).

2

Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

Le module 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et en interroger la nature et ses limites. Chacun pourra aussi questionner sa propre santé, son ressenti et reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite établir dans son rôle d'aidant.

3

Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

Le module 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche, de réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe auprès de lui tous les jours. Le formateur proposera d'identifier des pistes pour se repositionner en tant que frère, épouse, enfant, ami au quotidien.

4

Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

Le module 4 invite les aidants à identifier quelles peuvent être les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels. Ceci pour être dans une relation équilibrée avec ces derniers et son proche afin que chacun puisse avoir une vision claire de son rôle et de sa place.

5

Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

Il s'agit, à travers de ce module 5, d'identifier les gestes de la vie quotidienne qui posent problème et de repérer les aides humaines et techniques existantes pour relever ces difficultés. Ainsi, chacun pourra trouver ses propres solutions pour faciliter la réalisation de certains gestes.

6

Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Ce dernier module permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle d'aidant. Il s'agit également de connaître les dispositifs pouvant faciliter la conciliation entre vie d'aidant et vie personnelle pour définir les stratégies que chacun peut et souhaite mettre en œuvre pour soi-même.

Ce programme de formation est élaboré par l'Association Française des aidants :

Depuis sa création en 2003, l'**Association Française des Aidants** écoute et porte la parole des aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, voire négative ou parfois même condescendante, elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place.

Formation des aidants

Où et quand ?

- Module 1 : Le jeudi 14 novembre 2024 à partir de 14h00
- Module 2 : Le jeudi 28 novembre à partir de 14h00
- Module 3 : Le mardi 3 décembre 2024 à partir de 14h00
- Module 4 : Le jeudi 12 décembre 2024 à partir de 14h00
- Module 5 : Le jeudi 9 janvier 2025 à partir de 14h00
- Module 6 : Le jeudi 23 janvier 2025 à partir de 14h00

Adresse : Salle de la Croix Rouge
Plateforme d'Aide aux Aidants Partage,
Centre Hospitalier
13 rue Pasteur 78120 Rambouillet.

Et concrètement ?

La Plateforme d'Aide aux Aidants Partage de LICSY et l'Association Française des Aidants vous proposent un programme de formation séquentiel en 6 modules.

Les deux premiers modules constituent le socle et seront suivis par les quatre autres. Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules.

La formation est gratuite mais le nombre de places est limité. Nous vous invitons à vous y inscrire le plus rapidement possible.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire :

Contact :
Séverine DUPONT, psychomotricienne
 06 07 11 84 47
plateforme.aidants@licsy.fr

Venez participer à une formation qui vous est destinée

Informations conseil analyse échanges

Formation des Aidants

RAMBOUILLET

Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.





Planning du mois d'octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Sam di
30 septembre	1 ^{er} octobre	2 octobre	3 octobre	4 octobre	5 octobre
			* MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 à St Rémy les Chevreuse		
7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre	11 octobre	12 octobre
* SOPHROLOGIE 10h00 ou 11h00 salle de la Croix Rouge à Rambouillet * MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 salle de la Croix Rouge à Rambouillet	FORUM DE LA PLATEFORME DES AIDANTS présentation de nos partenaires de 14h00 à 16h00 salle Antoinette Vermes 14 rue Antoinette Vermes 78120 Rambouillet		* MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 à St Rémy les Chevreuse MARCHE DOUCE à 13h30 RDV parking du Château de Rambouillet	* REFLEXOLOGIE 14h30 ou 15h30 salle de la Croix Rouge à Rambouillet	
14 octobre	15 octobre	16 octobre	17 octobre	18 octobre	19 octobre
	GRUPE DE PAROLE de 14h30 à 16h00 au Perray en Yvelines Salle du CCAS Maison des Solidarités 5 rue de l'Église • 78610 Le Perray-en-Yvelines		DANSE COUNTRY AIDANTAIDE De 14h30 à 15h30 Salle de la Croix Rouge à Rambouillet	CAFE DES AIDANTS De 14h15 à 15h45 Mérimos Café – Bergene Nationale de Rambouillet	
21 octobre	22 octobre	23 octobre	24 octobre	25 octobre	26 octobre
* SOPHROLOGIE 10h00 ou 11h00 salle de la Croix Rouge à Rambouillet * MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 salle de la Croix Rouge à Rambouillet			* MUSICOTHERAPIE de 14h00 à 15h00 à St Rémy les Chevreuse	* REFLEXOLOGIE 14h30 ou 15h30 salle de la Croix Rouge à Rambouillet	
28 octobre	29 octobre	30 octobre	31 octobre	1 novembre	2 novembre
					REPAS THERAPEUTIQUE aidant/aidé de 10h00 à 15h00 au catalpa Rambouillet

* Limité à 3 séances offertes par an et par aidant

+ RDV une esthéticienne à votre domicile

Plateforme d'Accompagnement et d'Aide au Répit des Aidants

La plateforme de répit des aidants **Part'age** vous propose des séances de 'Bien-être' dans la limite de 3 séances offertes par an :

- des formations-informations
- de l'écoute attentive avec une psychologue
- des ateliers aidants-aidés
- des heures de répit
- des séances d'esthéticienne

Sur inscription et pour plus d'informations

Par mail : plateforme.aidants@icsy.fr

Par téléphone : 01.61.08.66.61 - 06.07.11.84.47





Nous vous donnons rendez-vous,
un vendredi par mois, de 14h15
à 15h45, autour d'un thème.

Rendez-vous au Mérinos Café à la Bergerie Nationale
De Rambouillet

Programme de septembre à décembre 2024

Vendredi 20 septembre 2024

Comment s'est passé l'été

Vendredi 18 octobre 2024

Quelles astuces pour me ressourcer et rester en bonne santé

Vendredi 22 novembre 2024

Comment aborder les fêtes de fin d'année

Vendredi 20 décembre 2024

Être aidant c'est aussi valorisant.



À cette adresse :

Mérinos Café
Ferme de la Bergerie Nationale Parc du Château
78120 Rambouillet



Contact :

01.61.08.66.61
06.07.11.84.47
plateforme.aidants@icsy.fr

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :





Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



Café des aidants[®]

RAMBOUILLET

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :

