



Le Perray

Porte de la forêt

en-Yvelines

www.leperray.fr

Infos

ÉDITION SPÉCIALE
AVRIL 2020



Merci à toutes les personnes qui œuvrent en continu pendant cette période de crise sanitaire.

Merci aux personnels soignants, médicaux, paramédicaux, aux forces de l'ordre, aux pompiers, aux agents de sécurité, aux enseignants, aux agents d'entretien, de propreté, aux commerçants, aux routiers, aux livreurs, aux chauffeurs, aux caissières, aux agents d'animation, aux travailleurs sociaux,...

SOMMAIRE

> Pages 4-7**VIE MUNICIPALE / INFORMATIONS UTILES**

- **Le mot du maire**
- **Collecte des déchets**
- **Informations coronavirus**
- **Achats de première nécessité**

> Page 8**SOCIAL**

- **Le CCAS en première ligne**

> Page 9**JEUNESSE**

- **L'AJP toujours opérationnelle**

> Pages 10-11**ENFANCE / SCOLAIRE**

- **Des activités pendant le confinement**

> Pages 12-15**VIE ASSOCIATIVE**

- **Idées d'activités à faire chez soi**

> Page 16**ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- **Restons actifs**

> Pages 17**MÉDIATHÈQUE**

- **À lire, en ligne**

> Pages 18-20**JEUX**

- **Énigmes, mots croisés...**



MERCI AUX SOIGNANTS

Chaque soir, des milliers de français applaudissent depuis leur balcon, leur fenêtre, pour témoigner leur soutien et solidarité au personnel soignant en première ligne contre l'épidémie de Covid-19. A l'échelle du Perray, faisons preuve de créativité (et occupons-nous !) en décorant maisons, jardins, balcons, fenêtres, portes,...

Pour remercier les nombreux professionnels qui circulent dans notre commune, participons, depuis chez nous, à leur offrir quelque chose de joyeux et de joli...

Envoyez-nous vos photos !

Le Perray Infos

Directrice de la publication : **Paulette DESCHAMPS**

Comité de rédaction : **Paulette DESCHAMPS, Véronique NITSCH, Philippe BRIET, Patricia LE DUC, Isabelle HATAT, Jean-Claude VIN, Amélie FILLAUDEAU, Caroline BERTHE.**

Impression, conception, réalisation : **Café Noir.** Distribution : **Créatif Diffusion**

Crédit photos : service Communication, associations perrotines, Café Noir.

Service Communication : 01 30 46 31 15 E-mail : service.communication@leperray.fr

Tous les articles ou informations proposés à la parution sont à nous faire parvenir impérativement avant le 5 du mois précédant la sortie, par mail : publications@leperray.fr

Nous portons une attention particulière à la distribution du « Perray Infos ».

Néanmoins, il se peut que certaines boîtes aux lettres soient omises.

*Nous vous remercions de nous en informer au **01 30 46 31 24***

ou publications@leperray.fr

Nous vous rappelons que « Le Perray Infos »

se trouve à votre disposition à l'accueil de la Mairie

ainsi qu'à celui de la médiathèque

et en téléchargement dès le 1^{er} du mois

de sortie sur www.leperray.fr



Papier Cocoon
100 % recyclé.



Pendant toute la durée du confinement,
2 numéros uniques pour répondre à vos
questions :

Mairie (toute demande) :

01.30.46.31.24

CCAS (cellule dédiée aux personnes
vulnérables) : 01.30.46.31.19

--

Restez informés :

www.leperray.fr

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

ÉDITORIAL

Mesdames, Messieurs,

Dans le contexte de crise sanitaire que connaît notre pays, la Municipalité du Perray-en-Yvelines prend toutes les mesures visant à répondre au mieux aux besoins des Perrotin(e)s, en assurant notamment **une communication régulière auprès de ses administrés**.

Aujourd'hui, et plus encore que jamais, **le lien avec les habitants du Perray est essentiel**.

Notre communication est mise à jour régulièrement, principalement par l'intermédiaire du site de la ville (www.leperray.fr) et via notre page Facebook (Ville du Perray-en-Yvelines). Cependant ces canaux d'information numériques ne touchent malheureusement pas l'ensemble de la population perrotine.

C'est la raison pour laquelle la Municipalité a décidé de **réaliser un Perray Infos spécial** en cette période de confinement.

Cette édition aura pour principal but de rappeler, à nouveau, **les mesures gouvernementales en vigueur, quelques préconisations, ainsi que les dispositions spécifiquement prises par la commune**.

Pour sa réalisation, nous avons également sollicité nos commerçants afin qu'ils puissent transmettre aux Perrotin(e)s des informations utiles et pratiques et avons compté sur la mobilisation de nos associations. Elles vous proposent des activités et ressources, pédagogiques, de loisirs, etc.

à faire chez vous dans le respect du confinement. Nous remercions l'ensemble des acteurs qui ont contribué, dans un délai très court, aux contenus de ce numéro spécial. Ils illustrent parfaitement **les valeurs de partage et de solidarité de la communauté Perrotine**, notamment en cette délicate période.

En espérant que cette édition convienne à toutes et tous, tant à nos seniors, qu'aux enfants et à leurs parents et que chacun puisse y trouver les informations et divertissements dont il aura besoin en cette période.

Nous vous donnons rendez-vous en mai pour le prochain Perray Infos (édition Mai/Juin, date de parution à confirmer) qui, nous l'espérons, signifiera la réouverture, en toute sécurité, de la Mairie, de nos écoles, de l'ensemble de nos commerces et activités économiques, la reprise des activités de nos associations, des événements municipaux, et le retour, tant attendu, des Perrotin(e)s dans les rues de notre commune...

La Municipalité du Perray-en-Yvelines se tient à votre entière disposition.

Bonne continuation et bon courage à toutes et à tous,

La Municipalité du Perray-en-Yvelines

service.comunication@leperray.fr

01.30.46.31.15

La Mairie est fermée au public pendant toute la durée du confinement, 2 numéros uniques pour joindre nos services (les demandes par mail sont à privilégier) :

Mairie (toute demande à caractère urgent) : 01.30.46.31.24 – mairie@leperray.fr

CCAS (cellule dédiée aux personnes vulnérables) : 01.30.46.31.19 – ccas@leperray.fr

--

Restez informés :

www.leperray.fr / Facebook : [VilleduPerrayenYvelines](https://www.facebook.com/VilleduPerrayenYvelines)

--

Informations Coronavirus : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Numéros utiles :

Numéro vert pour toute question sur le Coronavirus COVID-19, 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000

Urgences médicales :

Samu : 15 (ou envoie d'un message au 114 (numéro d'urgence) pour les sourds et malentendants au 114)

Autres numéros d'urgence et d'écoute

En cas de danger immédiat : 17

Violences sur les enfants : 119

Violences conjugales : 3919

VIE MUNICIPALE

Mot du Maire

Chers Perrotines, chers Perrotins,

Je profite de cette édition spéciale du Perray Infos pour vous rapporter un point de la situation du confinement pour notre commune.

À la date du bouclage de cette publication, nous sommes assurés de rester confinés jusqu'au 15 avril ; il est fort probable que la durée soit prolongée, et ce afin de lutter au maximum contre la propagation de l'épidémie de Covid-19.

Il est primordial que chacun d'entre vous continue de respecter les mesures strictes de confinement, en limitant vos sorties au minimum, muni d'une attestation et en prenant soin de respecter toujours les gestes barrières que vous connaissez. Nous savons combien cette période de confinement est contraignante et même extrêmement difficile à vivre pour les personnes les plus vulnérables, les familles

nombreuses. Mais il nous faut en passer par là pour sortir de cette situation d'urgence.

En Mairie, l'organisation de nos services a été adaptée afin de maintenir, en continu, la communication avec les habitants (traitement des demandes urgentes) et d'assurer le fonctionnement de notre collectivité. A ce jour, l'organisation mise en place se révèle efficace et permet de répondre à toutes les demandes et questions de nos concitoyens à l'échelle locale.

Autour de la direction générale, les responsables de services et l'ensemble des agents de la ville sont mobilisés et continuent d'assurer leurs missions respectives. Je vous rappelle que tous nos services sont joignables par mail, et via un numéro unique : 01.30.46.31.24. Ils sont à votre disposition.

Autour de moi, plusieurs adjoints et conseillers municipaux sont investis dans la cellule, mise en place par notre CCAS,

dédiée aux personnes les plus vulnérables.

Je tiens aujourd'hui à remercier sincèrement tous les professionnels à l'œuvre, sur le terrain, qui travaillent sans relâche pour nous toutes et tous. Je pense bien évidemment aux personnels soignants, mais également aux forces de l'ordre, aux pompiers, aux enseignants, aux agents d'entretien, de propreté, aux commerçants, aux routiers,...

A l'échelle du Perray, la Municipalité met, et mettra tout en œuvre pour que cette situation soit la plus supportable possible, en écoutant, en soutenant et en accompagnant, chacune et chacun d'entre vous lorsque cela sera nécessaire.

Prenez soin de vous, de votre entourage ; Toujours à vos côtés et à votre disposition, Fidèlement,

Paulette Deschamps

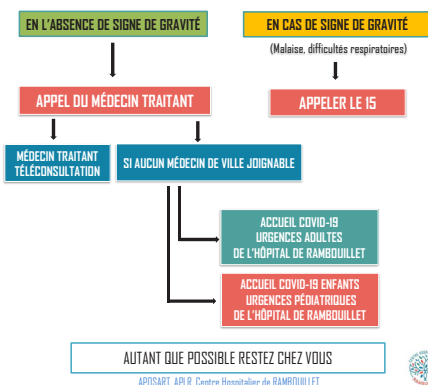
Maire du Perray-en-Yvelines

ORGANISATION DU RESEAU DE SOINS SUR LE BASSIN DE RAMBOUILLET PENDANT L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19

L'épidémie de COVID-19 progresse très rapidement dans notre région avec probablement pour conséquence un afflux important de malades dans les cabinets médicaux.

Accueillir des patients suspects COVID-19 au cabinet médical de ville peut mettre en péril la Santé de chacun (médecins et malades) avec un croisement possible avec les autres patients.

Pour tout patient présentant les signes suivants :
toux, fièvre, maux de tête, diarrhée, nez qui coule



#RestezChezVous

Le 27/03/2020, le Premier ministre a annoncé le renouvellement du confinement pour 2 semaines supplémentaires (jusqu'au 15 avril).

Les mesures précédemment annoncées continuent de s'appliquer. Cette période de confinement pourra être prolongée si la situation sanitaire l'exige. En application de l'état d'urgence sanitaire, les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et à condition d'être munis d'une attestation* pour :

Déplacements entre domicile et lieu d'exercice de l'activité professionnelle, s'ils sont indispensables à l'exercice d'activités et ne peuvent être organisés en télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés.

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité, y compris acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et déplacements liés à la perception de prestations sociales, retrait d'espèces, dans des établissements dont les

activités demeurent autorisées.

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance ni être différés ; soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, assistance aux personnes vulnérables, garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle (pratique sportive collective et proximité avec d'autres personnes exclues), soit à la promenade avec les seules personnes d'un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie. Convocation judiciaire ou administrative. Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

*Attestation téléchargeable sur le site de la ville : <https://leperray.fr/coronavirus/>

INFORMATIONS UTILES

! Collecte des déchets !

Déchets ménagers : la collecte est assurée sans changement (dates de collectes: leperray.fr/collecte-des-dechets/)

Déchets verts : le ramassage est suspendu (collecte en porte à porte et collecte des points d'apport volontaire - site de la Mare au Loup - suspendues). Les usagers sont invités à ne plus apporter de déchets végétaux et à les conserver chez eux*.

Collecte des encombrants : suspendue. Nous rappelons que le dépôt sauvage est interdit (qu'il s'agisse d'encombrants ou de déchets végétaux) et que les contrevenants s'exposent à des sanctions (amendes). En cette période, que nous savons tous, exceptionnelle, les Perrotins sont invités à conserver encombrants et déchets verts chez eux, et ce jusqu'à ce que les services de ramassage annoncent la reprise de ces collectes.

Toutes les déchèteries SITREVA sont actuellement fermées

*** Un geste écologique :** ne jetez plus la tonte de votre gazon

Utilisés comme paillage, les déchets de tonte de votre gazon sont une aide indispensable, gratuite et utile pour le jardinier. L'herbe récupérée est riche en azote, élément indispensable pour tout ce qui pousse au jardin, des fruits et légumes aux fleurs, arbustes. Une terre vivante abrite la vie; pour maintenir cette activité microbienne, il est essentiel de la couvrir et de lui apporter les éléments nutritifs que cette couverture végétale recèle. Quelques précautions à prendre : pas plus de 2 à 3 cm d'épaisseur à chaque fois, ne pas enfouir la tonte dans la terre pour éviter sa macération responsable de la survenue de parasites et aérer l'herbe en la retournant pendant quelques jours pour la laisser sécher. Penser également à laisser un petit espace entre le paillage et les tiges ou les troncs.

Que faire avec mes courses ?

Voici quelques geste simples à adopter :



• Laisser les aliments qui ne sont pas frais dehors pendant trois heures



• Enlever les emballages de tous les produits quand c'est possible



• Bien laver ses fruits et légumes



• Toujours se laver les mains après chaque manipulation

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000
(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

COVID-19

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

• Je prends ma température 2 fois par jour.

• Je peux prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

• Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

• Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

• Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.

• Je donne des nouvelles à mes proches.

• Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

• J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

• Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

• Je ne reçois pas à mon domicile de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

• Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

• Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

• J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.

• J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée si je tousse ou si je me mouche.

• Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique, puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».

• Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

• Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

COVID-19

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

• J'aère très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).

• Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.

• Je lave :
- mes couverts
et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.

- mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

• Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.

• Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.

4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

• Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.

• Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.

LES BONS GESTES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

(appel gratuit)

VIE ECONOMIQUE LOCALE

Achats de première nécessité

Les enseignes du Perray, toujours à vos côtés

La Municipalité a veillé, dès les premiers jours du confinement à soutenir, comme elle le pouvait, les commerces et pharmacies en restant à leur écoute malgré la période de crise.

Du matériel de protection provisoire a été installé dans les deux pharmacies*, des barrières Vauban ont été mises à disposition du magasin Auchan pour réguler le flux des clients (file d'attente). Des attestations de déplacement dérogatoire ont également été déposées chez les commerçants qui les mettent à disposition des personnes n'ayant

pas les moyens de les imprimer à domicile. La Municipalité a mis à disposition 200 masques, des tabliers jetables et charlottes au profit des professionnels médicaux du Perray ; gants et gel ont été distribués dans les pharmacies. Un stock minimum est nécessaire au personnel communal : animateurs en charge de l'accueil des enfants des personnels de santé et sécurité, et agents d'entretien (pôle médico-social, résidence autonomie St Jacques,...).

Nous rappelons à l'ensemble des commerçants, professionnels de santé et autres acteurs de la vie locale que la Municipalité continuera

de mettre tout en œuvre pour faciliter la continuité de leurs activités respectives en cette période difficile.

Pendant la période de confinement, les enseignes adoptent toutes les mesures de protection nécessaires (panneaux de protection PVC, gants et masques lorsque cela est possible), les distances minimales doivent continuer d'être respectées entre les différents clients (un nombre maximum de clients au sein des locaux peut être imposé). Le règlement sans-contact est à privilégier.

Dispositifs spécifiques mis en place par les pharmacies et commerces locaux pendant la période de confinement

Boucherie Laplace

Horaires modifiés :

- Mardi au samedi : 8h-13h (après-midis consacrés à la livraison)
 - Dimanche : 8h30-13h
 - Commande en ligne / Livraison (gratuite à partir de 50€) :
 - Commande possible par téléphone (01.34.84.13.72) ou mail (boucherie-jfc@gmail.com)
- Facebook : Boucherie Laplace

Boulangerie Bellefleur

Horaires modifiés :

- Mardi au samedi : 7h-15h30
 - Dimanche : 7h-13h
 - Fermé le lundi
- Facebook : Boulangerie Pâtisserie BELLEFLEUR

Boulangerie Le Fournil du Perray

Horaires modifiés :

- Mardi au dimanche : 6h30 à 17h
 - Fermé le lundi
- Facebook : Le fournil du Perray

Boulangerie Les Folies Craquantes

Horaires modifiés :

- Lundi au samedi 7h30-13h30 et 15h30-18h - Dimanche : 7h30-13h30
 - Fermé le mardi
- Facebook : Les folies craquantes

Fromagerie F comme Fromage

Horaires modifiés :

- Vendredi et samedi : 10h-18h
 - Fermé du dimanche au jeudi
 - Commande en ligne / Livraison : Commande possible par téléphone (06 32 58 99 60) ou mail (contact@f-comme-fromage.fr) chaque semaine avant le jeudi 15h. Possibilité de récupérer sa commande sur un créneau choisi ou livraison à domicile le vendredi (après 18h) ou le samedi (créneau à choisir). Site internet : www.f-comme-fromage.com (stock de produits disponible)
- Facebook : F-comme-fromage

Tabac Le Bienvenu

Horaires modifiés :

- Lundi au vendredi : 7h30-18h
 - Fermé le samedi et dimanche
- Facebook : Brasserie au bienvenu

Petit Casino

Horaires modifiés :

- Lundi au samedi : 8h30-13h et 15h-19h - Dimanche : 8h30-14h - Fermé le mercredi

Auchan

Horaires inchangés

Les personnes les plus vulnérables doivent se signaler et seront accueillies en priorité (entrée dans le magasin, passage en caisse, ...).
Facebook : Auchan Supermarché Le Perray en Yvelines

À NOTER ÉGALEMENT :

La Boîte à Ouvrages

(blanchisserie, pressing, couture, retouches,...)

Horaires modifiés :

- Mardi au samedi : 10h-17h
 - Fermé le dimanche et lundi
- Possibilité de collecte / livraison à domicile : 01.30.46.32.44 - 06.87.04.91.49

Volcelest

Service ponctuel de commande par mail et retrait drive. Plus d'infos : page Facebook (Volcelest)
Site : www.volcelest.fr

Erté

Service de vente drive en cours

(non effectif à la date du bouclage du Perray Infos). Plus d'infos : page Facebook (Erté)
Site : www.biscuiterie-erte.com

Restaurants

Brasserie/Bar Au Bienvenu - Fermé (maintien du commerce tabac)
Café de la Gare - Aucune réponse
Dar'Wishes - Vente à emporter toute la journée ; livraison le soir uniquement
L'Auberge de l'Artoire - Fermé (aucune activité)
Le Bistro Aveyronnais - Fermé (aucune activité)
Le Chouan - Fermé (aucune activité)
La Malvina - Fermé (aucune activité)
Le Numéro 28 - Fermé (aucune activité)
L'Orient Rouge - Fermé (aucune activité)
Sushi Time's - Aucune réponse

* L'entreprise Perrotine Baudoin Sérigraphie a fourni plusieurs de nos commerces en plaque de protection plexi et ce à tarif préférentiel (tarif unique : 65€ HT). La société, toujours en activité (réduite) est à la disposition des enseignes qui le souhaitent sur la commune et ses alentours en s'adaptant à tout type de demande (format, etc.). Contact : 01.34.84.95.52.

Pharmacie Saint Eloi (86 rue de Paris)
Horaires inchangés (susceptibles d'être modifiés, l'information sera donnée via le répondeur téléphonique de la pharmacie)
Commandes : préparées en amont du passage des patients afin de limiter le temps d'attente.

Mail : pharmacie.st.eloi@gmail.com

Fax : 09 58 17 40 64

Téléphone : 01 34 84 99 06 (possibilité de laisser un message, indiquer objet de l'appel et coordonnées)

Application en cours de mise en place.

Nouvelle ordonnance : possibilité de transmission par mail ou fax pour anticiper la préparation de la commande.

Renouvellement d'ordonnance (arrivant à échéance) : exceptionnellement renouvelable sans passage chez le médecin jusqu'au 15 avril minimum.

Délais de préparation des commandes : pour une demande effectuée le matin (avant 12h) : préparation pour l'après midi au plus tard. Pour une demande effectuée l'après-midi : préparation pour le début de soirée ou lendemain matin au plus tard.

Pharmacie Deumier (5 rue de Chartres)
Horaires inchangés

Commandes possibles par mail : pharmaciedeumier@gmail.com

Fax : 01 34 84 10 11

Téléphone : 1 34 84 97 58

Nouvelle ordonnance : possibilité de transmission par mail ou fax pour anticiper la préparation de la commande.

Renouvellement ordonnance (arrivant à échéance) : exceptionnellement renouvelable sans passage chez le médecin jusqu'au 15 avril minimum.

Ces informations nous ont été transmises par les commerces/pharmacies du Perray et/ou ont été obtenues via leur communication publique. Elles sont susceptibles d'être modifiées sans que nous n'en ayons connaissance. Une mise à jour régulière sera effectuée sur le site de la ville.

La Croix-Rouge française propose un dispositif d'écoute et de livraison solidaire pour les personnes isolées



 **croix-rouge chez vous**
écoute & livraison solidaire
09 70 28 30 00

Vous vivez seul(e) ? Votre état ne vous permet pas de faire vos courses ou d'aller chercher vos médicaments à la pharmacie ? Personne ne peut malheureusement vous aider. Vous vous sentez isolé(e), la situation actuelle vous inquiète et vous souhaitez en parler ?

La Croix-Rouge française est là pour vous !

Pour répondre à la crise Covid-19 et aider les plus fragiles, notre association a mis en place un dispositif exceptionnel qui s'adresse aux personnes confinées qui n'ont personne autour d'elles pour les aider ou avec qui parler.

Appelez le 09 70 28 30 00

En composant ce numéro non surtaxé, qui fonctionne 7 jours sur 7 de 8 heures à 20 heures, vous serez mis en relation avec une équipe de volontaires Croix-Rouge. À votre écoute, ils prendront le temps de vous parler, de vous informer et de vous orienter.

Grâce à cette ligne téléphonique, deux services sont à votre disposition :

• Croix-Rouge écoute

Si vous ressentez le besoin de parler, de partager vos interrogations ou vos peurs, notre équipe dédiée est là pour vous apporter une écoute chaleureuse et bienveillante, vous rassurer, et, si nécessaire, vous orienter vers d'autres services. Des bénévoles formés à l'écoute sont également disponibles pour vous apporter un soutien psychologique.

• Les livreurs solidaires

Ce dispositif vous permet de vous faire livrer à domicile des produits de première nécessité : denrées alimentaires, produits d'hygiène et médicaments sur ordonnance. Ces produits restent à votre charge, ils vous seront livrés par les bénévoles de la Croix-Rouge française.



croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



Partenariat mis en place par les syndicats de pharmaciens avec la Croix Rouge pour assurer la livraison des commandes (réservée aux personnes vulnérables). Les personnes éligibles peuvent contacter le 09 70 28 30 00

SOCIAL

Le Centre Communal d'Action Sociale en première ligne pour accompagner les personnes les plus vulnérables

Depuis le 17 mars dernier le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est mobilisé face à la crise sanitaire engendrée par le Covid-19

Une cellule de veille téléphonique fonctionne avec 15 agents volontaires. Ils disposent, chacun d'une liste de personnes à appeler plusieurs fois par semaine depuis leur domicile où ils sont eux-mêmes en confinement.

Dès qu'une personne en difficulté est détectée dans le besoin, le relai est donné aux bénévoles.

Les objectifs de cette cellule sont les suivants :

- Lutter contre l'isolement des personnes âgées et vulnérables à distance (surtout les personnes âgées de 70 ans et plus)
- Rappeler les mesures préventives Covid-19
- Créer, maintenir et renforcer le lien, rester en contact avec la famille, les voisins les amis afin de pouvoir intervenir le plus rapidement possible
- Rassurer les personnes seules les plus vulnérables

Les demandes qui reviennent le plus fréquemment concernent le besoin en attestations de sortie pour les personnes qui sont en mesure de faire leurs courses elles-mêmes (le CCAS en dépose chez les personnes concernées), ainsi que les inquiétudes face aux déplacements nécessaires pour s'alimenter et renouveler leurs médicaments (la livraison s'organise, assurée par des bénévoles, pour palier à ces difficultés) *. Nous constatons que l'entre-aide fonctionne bien dans notre ville, les voisins ou la famille lorsqu'elle est proche prennent en charge les courses.

*** Les personnes qui n'ont aucune solution d'aide bénéficient d'un accompagnement.**

Lorsqu'une personne en difficulté est identifiée la cellule de veille contacte un élu coordinateur qui appelle les bénévoles. La demande est prise par téléphone (seules les demandes liées aux premières nécessités sont concernées), les courses sont faites et déposées devant la porte sans aucun contact physique pour éviter la contagion.

Le CCAS

S'inscrire au registre des personnes vulnérables (01.30.46.31.15 - ccas@leperray.fr)

Le CCAS dispose de quelques 300 noms de personnes vulnérables. Depuis que ce service a été annoncé à la population via des affiches chez les commerçants, le site internet de la ville et le communiqué à la population distribué le 17 mars dans toutes les boîtes aux lettres, d'autres noms sont venus s'ajouter

La vigilance est l'affaire de tous. Vous connaissez quelqu'un en difficulté, appelez le CCAS.

**Le CCAS se tient à votre disposition pour vous aider.
Plus d'infos : CCAS 01.30.46.31.19 - ccas@leperray.fr**

Envie d'aider ?

Le CCAS du Perray tient à jour un registre de personnes qui souhaitent s'investir bénévolement pour aider des personnes dans le besoin. N'hésitez pas à envoyer vos coordonnées par mail, une fois inscrit, vous serez contacté en cas de besoin.



Partagez vos dessins, vos idées...

Proposez aux résidents des idées d'activités à faire chez eux, couture, recette, tricot, jeux,... pensez à eux !.

Partagez vos dessins, textes, poèmes avec les résidents de la Résidence autonomie Saint-Jacques ... Envoyez-les à l'adresse : ccas@leperray.fr. Laissez parler votre imagination ! Nous les imprimerons et les apporterons aux résidents.

Le confinement est imposé à tous même à la mascotte de l'AJP...voici pour ses plus grands fans une photo de Lexus « en mode confinement »



JEUNESSE

L'AJP est en pause, mais l'équipe toujours opérationnelle



Pour ce numéro exceptionnel, nous vous proposons :

Un concours photo spécial « confinement »

Depuis le 16 mars, les journées sont parfois longues et ennuyantes. Beaucoup d'entre vous relaient des photos ou vidéos sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui, soyez les « artistes du confinement ». Armez-vous de votre téléphone et envoyez-nous une photo qui symbolise pour vous « le confinement des ados » (situation cocasse, délire, une photo qui vous tient à cœur...). Transmettez-nous vos photos par mail : espace.jeunes0686@orange.fr ou sur un des comptes instagram de l'équipe : lyndapdn_yvelines, bruno_pdn_yvelines ou benjamin_pdn_yvelines. Un comité d'experts (nous!!!) relaiera sur les réseaux sociaux les trois grands vainqueurs.

LA BASE DE LA BASE POUR JOUER À PLUSIEURS :

Beaucoup de ressources principalement sur internet sont à votre disposition. Vous en connaissez sûrement plus que nous, nous nous contentons de partager avec vous 4 « classiques » parfois oubliés qui assurent un moment de détente en famille :

Le petit bac : le classique des classiques que toutes les générations connaissent. Le but est de trouver, par écrit et en un temps limité, une série de mots appartenant à une catégorie prédéfinie et commençant par la même lettre. Il nécessite un crayon et une feuille de papier par personne. Il est convenu entre les joueurs un certain nombre de catégories (prénoms, métiers, animaux, pays/villes, fruits/légumes...). Une lettre est définie au hasard et chaque joueur doit inscrire un maximum de mots commençant par cette lettre, ce dans chaque catégorie. La manche se termine une fois qu'un des joueurs signale qu'il a

une série complète ou, si d'un commun accord, tous les participants en décident. Pour le comptage des points ; 2 points à un joueur ayant trouvé un mot unique et 1 point aux joueurs ayant trouvé un mot en commun.

Détective frontal : l'un des jeux familiaux les plus connus de tous. La personne à votre gauche écrit le nom d'une personne célèbre (morte ou vivante) sur un post-it et le colle sur votre front. Les joueurs doivent poser des questions à tour de rôle qui auront pour réponse OUI ou NON jusqu'à ce qu'ils devinent qui ils sont.

Passez l'histoire : dans ce jeu familial amusant, la famille travaille ensemble pour écrire une histoire courte et idiote. Le 1er joueur écrit en bas d'une feuille une ligne d'une histoire, et seulement deux ou trois mots sur la deuxième ligne. Le joueur plie la feuille de sorte que la prochaine personne ne puisse pas voir la première ligne de l'histoire. Ensuite, les joueurs vont ajouter chacun leur tour une ligne à l'histoire jusqu'à ce que la feuille soit remplie, le tout sans savoir ce que tout le monde a écrit. Lorsque vous dépliez le papier, le résultat final sera drôle et surprenant.

Blind test : il paraît que la musique adoucit les mœurs mais c'est aussi un excellent support pour jouer. Sur YouTube, vous trouverez plusieurs playlists thématiques pour vous défier les uns les autres en chanson ! Des découvertes sont assurées à tous les âges.

Pour les parents...

Cette période particulière oblige à une cohabitation permanente intensive qui d'après nos retours est parfois compliquée. Nous proposons à ceux qui le souhaitent de mettre en place une « charte de confinement » dans le but de négocier

collectivement les règles communes. Personnalisable pour chaque foyer, voici des exemples non exhaustifs :

- Le travail scolaire est obligatoire le matin de ...h... à ...h... et de ...h... à ...h...
- Parents comme enfants ne peuvent s'énerver plus d'une fois par semaine* (à ajuster si vraiment intenable !)
- Le temps de jeux vidéo et d'écran est limité à ...h/ jour.
- Même si c'est compliqué en confinement, les parents essaient de respecter le besoin d'intimité des ados (accepter qu'ils s'isolent par moment, ne pas rentrer sans frapper...)
- Les jeunes rangent leur chambre 1 fois par semaine (à ajuster si vraiment intenable !)
- On ne dérange pas le parent qui télétravaille
- Chacun participe aux tâches domestiques (on sera précis sur le rôle exact de chacun car un quiproquo est régulièrement présent sur ce thème...)
- Un conseil de famille est constitué et siègera une fois par semaine !
- Des excuses sont souhaitables et appréciées après....

A ne pas oublier :

- Chaque membre de la famille doit la signer
- Un affichage à la vue de tous est conseillé
- La charte est modifiable dans le temps



Rappel :

L'équipe d'animation de l'AJP fait partie du dispositif les Promeneurs du Net qui vise à assurer un temps d'écoute et de présence éducative sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram). Nous sommes disponibles à tout moment, n'hésitez pas !

ENFANCE / SCOLAIRE

Confinement : en faire une période mémorable !

Cette période est très anxiogène, pour les parents, comme pour les enfants... Il est important d'organiser des activités ludiques et éducatives pour les enfants ou en famille. C'est l'occasion d'en faire une période mémorable, avec plus de temps ensemble, des découvertes qui feront que nos petits se rappelleront de cette période comme d'un moment spécial ! Afin de faire émerger le côté positif de

cette disposition qui oblige à rester en famille et chez soi, nous avons besoin de nous acclimater à ce nouvel état de fait. Nous n'avons pas le choix et le mieux est de définir en famille les nouvelles petites règles qui pourraient se mettre en place à la maison : prendre le temps de jouer et de s'amuser ; prendre le temps de discuter, de lire, de rêver ; prendre le temps d'organiser un minimum d'activité physique comme

la gym, le yoga ; prendre le temps de mettre en place la continuité éducative ; prendre le temps de réviser, de travailler ; prendre des nouvelles et échanger avec les copains ; convenir d'un rythme commun ; se répartir les tâches du fonctionnement de la maison à plusieurs c'est plus drôle et cela facilite la prise d'autonomie.

Activités éducatives pour les enfants

- Tout d'abord il y a bien sûr le blog du maître ou de la maîtresse qui assure la continuité pédagogique.
- Le CNED a aussi mis en place des ressources accessibles à tous avec « Ma Classe à la Maison ».
<https://www.cned.fr/maclassealamaison/>
- Plusieurs autres sites existent comme :

<https://app.bayam.tv/> : contenus éducatifs et ludiques pour les 3-6 ans et les 7-10 : découvrir le monde, musique, les p'tits philos, ...
<https://www.lumni.fr/>
Programme scolaire de la primaire au lycée

- On peut aussi recommander de regarder la télévision ! En effet, France 4 propose

des contenus qui amènent l'école dans votre salon : 9h-10h : cours de français et de mathématiques pour CP et CE1 / 10h-11h : cours de français et de mathématiques pour CE2-CM2
Arte participe également : <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-016364/nation-apprenante-petites-revisions-sur-canape/>

Activités ludiques en famille

Cuisine à faire avec les enfants (exemple de recette) :

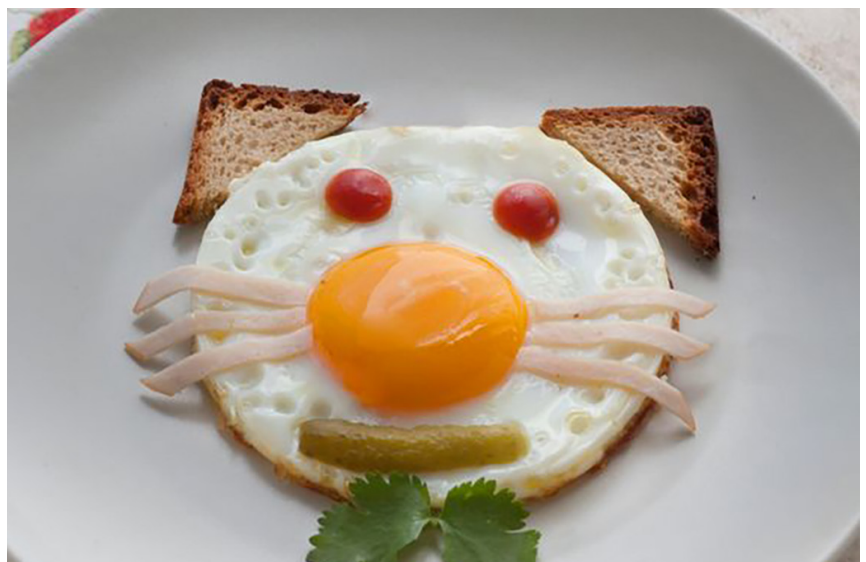
<https://www.cuisineaz.com/occuper-les-enfants-en-ce-moment-avec-la-cuisine-fa-cile-p391>

Faire cuire l'œuf au plat.

Faire griller le pain de mie au grille-pain, et découper les 2 coins de manière à faire 2 triangles.

Lorsque l'œuf est cuit, déposer dans une assiette, mettre les 2 triangles de pain de mie pour former les oreilles. Faire les yeux avec du ketchup. Découper le jambon ou la tranche de dinde en fines lamelles, pour faire les moustaches.

Couper le cornichon en 2 dans le sens de la longueur, pour former la bouche et le persil pour le nœud papillon.



Confinement Yogi :



Le yoga avec les enfants c'est un moment de partage en famille aussi bénéfique pour les petits que pour les grands.

Détente, équilibre, bien être, souplesse... il y a de nombreux bienfaits. Nos conseils pour démarrer :

-Mieux vaut une pratique régulière avec des séances courtes et en douceur.

-L'important est de ne pas forcer, respirer par le nez en gardant une respiration ample dans le ventre et être détendu.

-Les postures inspirées des animaux et

de la nature rendent l'initiation au yoga plus ludique.

Voici un exemple d'enchaînement de postures possible avec cet imagier.

Les enfants aiment aussi beaucoup la posture du papillon, du chat et de la chandelle. Finir sa séance par quelques minutes allongé, les yeux fermés en se centrant sur son corps et sa respiration est également une approche aux plaisirs de la méditation.

Namasté

Jardinage : Faire les semis avec de la récup'

Pour les semis, il est possible d'utiliser du matériel de récupération. Ne plus jeter ses barquettes transparentes de viennoiseries, de viande, de fruits comme les fraises ou bien les boîtes d'œufs avec couvercle. Après avoir percé le fond, ces contenants serviront de mini serres. Ainsi, on donne une deuxième vie à nos déchets ménagers et on peut commencer nos semis à temps pour la saison !

Les contenants en plastique : pots de yaourt, gobelets, boîtes de conserve, boîtes d'œufs, barquettes transparentes de viennoiseries, de viande ou de fruits, bouteilles de lait. Bien laver les contenants et réaliser des trous de drainage dans le fond.

En papier ou carton, rouleaux de papier toilette, rouleaux d'essuie-tout, papier journal.

Replanter ses plants dans une bouteille en plastique

Au début du printemps, environ 2 semaines après le semis des tomates, des poivrons...

Il est possible de repiquer ses plants dans une bouteille en plastique.

www.rustica.fr/legumes-et-potager/creer-materiel-semis-avec-recuperation,2330.html

Activités culturelles en famille

MUSÉES

Les musées à visiter de chez soi en ligne gratuitement : le Louvre, Musée d'Orsay....

<https://www.connaissancedesarts.com/dossier/culturecheznous-lart-en-ligne/>

Plus proche de nous, le musée Rambolitrain partage des contenus intéressants :

<https://www.facebook.com/Mus%C3%A9e-Rambolitrain-161987333815164/>



Merci aux enseignants

De la part de tous les parents et de tous les enfants, nous tenons à remercier les enseignants qui font leur maximum pour continuer à enseigner en s'adaptant du mieux qu'ils peuvent. Nous voulons aussi remercier les soignants, les commerçants, ainsi que la mairie qui font leur possible pour que nous traversions tous cette période compliquée aussi paisiblement que possible. Montrons notre gratitude en dessinant des cœurs et en les mettant aux fenêtres, ou dessinons des arcs-en-ciel, symboles d'espoir !

"Pendant toute la durée du confinement, l'équipe d'animation des P'tits Loups se mobilise pour proposer quotidiennement des fiches activités via le portail famille de la ville. Les réalisations sont à conserver, elles feront l'objet d'une exposition collective des enfants ayant participé. (Rdv sur : <https://perray-en-yvelines.les-parents-services.com/>)

VIE ASSOCIATIVE

À faire chez soi...

Dans le cadre de cette édition spéciale du Perray Infos, nous avons souhaité associer, comme à l'habitude, les associations de notre commune. Une rubrique leur est dédiée intégrant cette fois-ci des idées d'activités à faire chez soi, qu'elles ont concocté spécialement pour vous, contribuant ainsi, elles aussi, à l'amélioration du quotidien pour tous en cette période difficile. Un grand merci à la FCPE (pages précédentes), Agir pour Notre Environnement, l'Aidema, Ressources&Vous, ainsi qu'à HMPY pour les jeux en dernières pages...

Agir pour Notre Environnement vous propose...

Construire des nichoirs à mésanges et rouges-gorges



la Maison des Projets avec la participation d'Agir pour Notre Environnement, nous vous proposons de réaliser chez vous des modèles simples qui ont déjà fait leur preuve. Nous vous présentons ici 3 options selon le type d'oiseau ciblé :

- **NICHOIR** avec trou d'entrée de 27 à 28 mm pour la mésange bleue, noire, huppée ou nonnette;
- **NICHOIR** avec trou d'entrée de 32 à 34 mm pour la mésange charbonnière;
- **NICHOIR** "ouvert" pour le rouge-gorge (sans la planchette trou d'entrée).

1- Préparation des planches

Nous préconisons des planches de 22 ou 25 mm d'épaisseur (ex : planches de coffrage en bois brut de sapin)

Dans le cas de planches de 22 mm d'épaisseur, la découpe sera la suivante : le toit 20x22 cm, l'arrière 13x31 cm, le plancher 13x10 cm, les 2 côtés en forme de trapèze rectangle 13x31 cm pour la grande base et 25 cm pour la petite base, l'avant inférieur 13x15 cm, l'avant supérieur avec trou d'entrée (pour les mésanges seules) 17,5x11,5 cm.

Dans le cas de planches de 25 mm d'épaisseur, la découpe sera la suivante : le toit 20x22 cm, l'arrière 13x31 cm, le plancher 13x9,5 cm, les 2 côtés en forme de trapèze rectangle 13x31 cm pour la grande base et 25 cm pour la petite base, l'avant inférieur 13x15 cm, l'avant supérieur avec

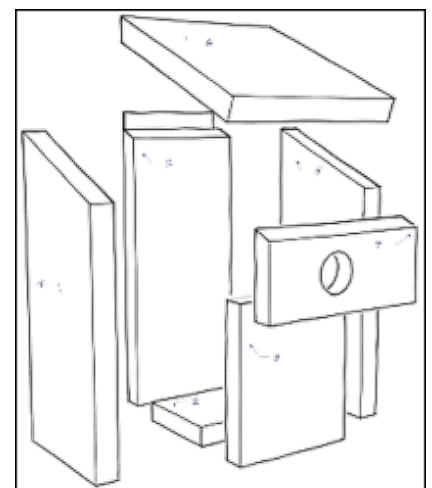
trou d'envol (pour les mésanges seules) 18 x11,5 cm.

Positionnement du centre du trou d'entrée sur l'avant supérieur : centré dans le sens de la largeur, à 6 cm du côté inférieur dans le sens de la hauteur.

Diamètre du trou d'entrée : de 27 à 28 mm pour la mésange bleue, noire, huppée ou nonnette; 32 à 34 mm pour la mésange charbonnière.

Le perçage du trou d'entrée pour les 2 modèles à mésanges peut être réalisé soit avec une scie cloche, soit avec une scie sauteuse. Dans ce dernier cas, on perce d'abord avec un foret de manière à engager la lame.

Le côté supérieur de l'arrière et celui de l'avant trou d'entrée peuvent être biseautés de manière à faciliter l'assemblage du toit.



L'urbanisation, la modification des pratiques agricoles et la modernisation du bâti ont causé la raréfaction des sites propices à la nidification de nombreux oiseaux. La pose de nichoirs permet de compenser cette problématique en recréant des conditions favorables à la nidification pour nos amis les oiseaux qui agrémentent nos jardins et nous rendent bien des services. Savez-vous que les mésanges se nourrissent entre autres d'espèces envahissantes comme les chenilles processionnaires et les frelons asiatiques.

Devant le succès obtenu par les 2 ateliers de construction de nichoirs organisés par

2-Assemblage des planches

Pointes de 40 mm de long avec éventuellement par endroits un peu de colle à bois et vis de 15 ou 20 mm de long pour la fixation des charnières.

1- Fixer les 2 côtés sur l'arrière (ce dernier se trouve pris entre les 2 côtés).

2- Engager le plancher entre les 2 côtés et clouer.

3- Engager l'avant inférieur entre les 2 côtés et clouer.

4- Seulement pour les 2 modèles à mésanges, fixer l'avant supérieur après avoir repéré son emplacement idéal en positionnant le toit.

5- Fixer le toit à l'arrière avec une(des) charnière(s) (une charnière piano de préférence), en débordant sur les côtés et à l'avant. La possibilité d'ouverture du toit, en le soulevant par l'avant, permet l'accès à l'intérieur du nichoir afin d'assurer l'entretien. Le toit se maintient fermé grâce à son poids.

Installation du nichoir

• Mise en place dès l'automne si possible, ou en mars/avril.

• Emplacement temporairement ombragé, calme, hors de portée des prédateurs, entre 2 et 3 m de hauteur.

• Orientation conseillée du trou d'envol : est ou sud-est, à l'opposé des vents dominants.

• Fixation, par exemple, au moyen d'un fil électrique gainé ou d'un tasseau vissé sur le nichoir.

Entretien

• Ne jamais ouvrir le nichoir durant la période de nidification.

• Chaque année, en septembre-octobre, nettoyer le nichoir pour prévenir les risques de maladie en le vidant de tous ses matériaux, brosser l'intérieur avec une brosse métallique.

• Vérifier en fin d'hiver la solidité de la fixation et s'assurer que l'intérieur n'a pas été squaté durant la saison froide.

Options

• Huiler le nichoir (huile de lin) pour prolonger sa durée de vie (à refaire tous les un à deux ans après nettoyage).

• Recouvrir le toit avec un matériau étanche (du bardeau bitumé par exemple), découpé

à des dimensions légèrement supérieures à celles du toit (+ 1,5 cm de part et d'autre).

• Personnaliser votre nichoir en ajoutant un petit perchoir devant le trou d'entrée (baguette cylindrique plantée dans un trou, ajout d'un petit tasseau, ...).

Pour toute question technique, contactez perray.environnement@free.fr ou appeler le 0642609070.



À vos crayons !

Petits et grands dessinateurs envoyez-nous vos plus beaux dessins représentant notre belle commune du Perray ! Montrez-nous votre talent et postez vos dessins en commentaire sur la page Facebook de la ville (VilleduPerrayenYvelines) ou envoyez-les-nous par mail : publication@leperray.fr - Les plus belles réalisations paraîtront dans le prochain numéro du Perray Infos !

Merci à Thierry Fenêtre pour l'envoi de ces 2 belles aquarelles !



VIE ASSOCIATIVE

L'Aidema vous propose...



Chers amis des arts, des spectacles et des rassemblements festifs dans la bonne humeur...

L'Aidema pense à vous dans ces moments de "chacun-chez-soi imposé" ; nous espérons que vous êtes tous à l'abri et en bonne santé, et que nous pourrions nous retrouver tous prochainement autour d'un spectacle, ou juste d'un moment convivial. Nous vous proposons quelques liens de spectacles, concerts, lectures en très grande partie gratuits que vous pouvez retrouver sur notre site www.aidema.net, ainsi que nos très nombreuses archives photo, audio et vidéo de nos activités de ces 10 dernières années. Nous essayons de maintenir une continuité dans nos activités : une partie de nos cours est dispensée à distance, et nos manifestations publiques seront reportées pour la plupart à l'automne, même si nous espérons pouvoir en maintenir certaines dès juin (Festival Rock Session au Perray, Fête de la Musique à Rambouillet et Auffargis, et nos participations aux fêtes du Perray et d'Auffargis).

Portez-vous bien, au plaisir de vous retrouver prochainement sur ou devant la scène ou le bar !

L'Aidema - (directeur@aidema.net)

Ressources & Vous vous propose...

Fabrication de pâte à modeler (sans cuisson)

Ingrédients : • 2 tasses de farine • 1 tasse d'eau • 15 g d'huile végétale • 1 tasse de sel • colorant alimentaire

Recette : mettre le sel et la farine dans un bol, ajouter l'eau, puis verser l'huile en remuant constamment pour obtenir une pâte homogène et lisse. Diviser la pâte en portions. Ajouter le colorant (astuce : vous pouvez ajouter de la poudre de craie écrasée pour colorer la pâte). Bien pétrir. La pâte peut être conservée dans un plat ou sac hermétique.

Lapins en brioche

Ingrédients : • 350 g de farine • 175 g de beurre • 1 cuillère à café de sel • 1 cube de levure de boulanger fraîche • 2 cuillères à soupe d'eau fraîche • 4 œufs entiers • 50 g de sucre en poudre

Recette :

1. À préparer la veille au soir.

Mélanger la farine, le sel, le sucre, les œufs entiers, le beurre fondu, la levure délayée dans l'eau fraîche. Bien travailler la pâte en la battant (si elle colle rajouter un peu de farine). Elle doit rester souple. Placer le récipient couvert et bien fermé dans le réfrigérateur.

2. Le lendemain matin...

Fariner le plan de travail, travailler la pâte en boule, puis l'étaler avec un rouleau à pâtisserie

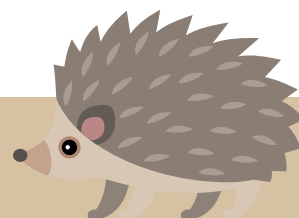
3. Pour former un carré...

La plier en quatre et l'étaler à nouveau. Faire des boules et les séparer pour former les parties du lapin. Laisser lever dans un endroit tiède environ une heure.

4. Lorsque la pâte a gonflé...

Assembler les parties du lapin. Placer les lapins sur une plaque de cuisson beurrée et farinée. Enfourner à four chaud (faites préchauffer le four une dizaine de minutes avant), soit 250°C (thermostat 8). Sortez la brioche une fois qu'elle est bien dorée.





En ce début de saison, protégeons les hérissons !

Malgré les difficultés du confinement, l'environnement de notre belle commune nous permet au moins d'apprécier l'arrivée du printemps depuis nos fenêtres. C'est le moment idéal pour se rappeler que, alors que nous attendons impatiemment de revenir à une « vie normale », d'autres habitants - plus petits et piquants - se préparent à sortir ou sont déjà en activité. Dans une édition précédente, nous avons alerté les perrotines et perrotins de la nécessité de protéger les hérissons par des gestes simples. En voici un bref résumé.

Dans les jardins, on peut :

- laisser un espace en friche

et aménager un petit passage entre voisins

- bannir l'usage de produits phytosanitaires,
 - laisser un petit tas de bois intact,
 - inspecter les lieux avant de tondre, notamment sous les haies.
- Sur les routes, il suffit de :
- regarder attentivement ; ils sont souvent visibles et évitables,
 - respecter les limitations de vitesse.

Ce bref rappel terminé, laissons place à une note plus légère mais instructive, avec ce quiz un brin humoristique sur nos amis les hérissons.



Papillons en carton

Récupérez des vieux cartons et rouleaux de papier toilette et découpez les formes. Il suffit de les peindre et de les décorer !

Dessins

Les mandalas par exemple ne nécessitent pas de matériel à part un crayon noir ou des crayons de couleur. Des modèles peuvent également être imprimés à partir de ressources internet.

Nettoyage de printemps !

Vous pouvez également profiter de cette période pour faire le tri dans les objets non utilisés (méthode de rangement de Marie Kondo par exemple) qui pourront être apportés dès la reprise à la ressourcerie (14 rue de Houdan).

Ressources&Vous
(sensibilisation@ressourcesetvous.org)

Réponses :
Question 1: réponse B.
Question 2 : réponse A.
Question 3 : réponse C.
Question 4 : réponse C.
Question 5 : réponse B.

QUIZZ

1. Combien de piquants un hérisson compte-t-il en moyenne ?

- A. 100 000 (c'est un hérisson abondant).
- B. 6 000 (c'est un hérisson modéré).
- C. 2 657 (c'est un hérisson de haute précision).

2. En moyenne, à quelle vitesse un hérisson se déplace-t-il ?

- A. 3 m/s, comme un hérisson mollasson.
- B. 299 792 458 m/s, comme un célèbre hérisson de jeux vidéo.
- C. 15 km/h, comme un hérisson joggeur.

3. Que fait un hérisson quand il voit une voiture s'approcher ?

- A. Il sort ses piquants pour crever les pneus (« même pas peur ! »).
- B. Il court à une vitesse surnaturelle pour se réfugier (encore les jeux vidéo !).
- C. Il se roule en boule, terrifié (la fin, vous la connaissez, elle nous hérisse le poil).

4. Quel est le régime alimentaire du hérisson ?

- A. Des produits 100% bio, de circuit court, préparés avec amour.
- B. Seulement des végétaux : mousse, feuilles, herbes, graines et tofu.
- C. Peu de végétaux et champignons, surtout des insectes et même de petits animaux !

5. À quel moment de l'année la reproduction des hérissons a-t-elle lieu ?

- A. Quand l'été est torride...
- B. Au printemps, après une bonne sieste hivernale.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Restons actifs !

En cette période de confinement imposée par la propagation du Covid-19, le maintien d'une activité physique est indispensable aussi bien pour le corps que pour l'esprit. 15 à 30 minutes d'exercice physique par jour permettent notamment d'évacuer le stress que ce confinement est susceptible d'engendrer. Voici quelques réflexes simples à adopter pendant cette période particulière :

- Faites quelques minutes de marche et d'étirements au minimum toutes les 2 heures passées en position assise ou allongée. L'idéal étant de se lever toutes les heures et de se dégourdir les jambes,
 - Regardez la télévision debout,
 - Remplacez une heure de temps passé assis par une heure d'activité physique, (que cela soit à faible intensité ou pas),
 - Faites des tâches ménagères, cela dépense beaucoup d'énergie et peut être intensif si vous y mettez plus d'énergie que d'habitude,
 - Faites quelques activités qui favorisent l'équilibre quand vous vous brossez les dents par exemple, vous pouvez essayer de le faire sur une seule jambe,
 - Si vous disposez d'un jardin, le jardinage peut vite devenir physique, les flexions répétées inconsciemment vous font faire une quantité non négligeable de squats,
 - Si vous en disposez également, utilisez vos escaliers : les montées et les descentes plusieurs fois par jour ne vous fera pas de mal ! (à votre rythme, bien sûr)
- Et pour les plus sportifs, quelques exercices physiques :

1/ Extension Mollets debout (Principaux muscles sollicités : triceps sural (mollet))

L'exercice des mollets debout peut être réalisé sur 1 ou 2 jambes simultanément. L'idéal, pour un développement complet, est de réaliser ce mouvement sur le rebord d'un escalier par exemple. Ainsi, le triceps sural pourra être étiré complètement en position basse, au-delà de l'horizontal.

2/ Les Dips sur chaise (bras)

Grand classique pour muscler ses triceps, renforcer ses épaules et ses pectoraux, les dips peuvent être réalisés à partir de différentes positions.

- Sportif débutant : placez vos pieds au sol et vos mains sur le rebord de la chaise.
- Sportif intermédiaire : la version présentée ici sera adaptée, mains et pieds en appuis sur des chaises (cf. illustration ci-dessus).
- Sportif confirmé : placez-vous entre deux chaises, mains sur les dossiers. Réalisez vos dips en ayant les pieds dans le vide, ainsi vous aurez à supporter l'ensemble de votre poids de corps.

3/ Crunch

Principaux muscles sollicités : abdominaux.

Le crunch est un grand classique pour muscler ses abdominaux sans matériel à domicile.

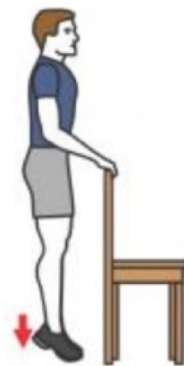
Positionnez-vous sur le dos, jambes fléchies. Placez vos mains sur vos tempes. En contractant vos abdominaux, relevez le buste de quelques centimètres puis revenez à la position initiale en gardant toujours vos abdominaux sous tension. A chaque répétition, vous devez sentir vos abdos travailler.

4 /La chaise

Principaux muscles sollicités : quadriceps.

La chaise est un grand classique pour muscler ses cuisses (et notamment les muscles quadriceps) à la maison sans matériel. Dans sa version classique, cet exercice est réalisé les 2 pieds aux sols, jambes fléchies à 90° et dos plaqué contre un mur, en contraction isométrique (sans bouger). Il peut également être réalisé sur 1 jambe afin de gagner en intensité.

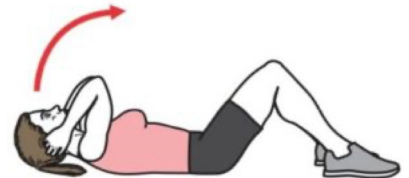
1 /



2 /



3 /



4 /



À lire, à écouter, à voir...



Les éditions « Les liens qui libèrent » proposent la quasi intégralité de son catalogue en version numérique :

→ www.editionslesliensquiliberent.fr/

De la bande dessinée, proposée par les éditions Dargaud et le Lombard

→ www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-%21-2-nouvelles-BD

→ www.lolombard.com/actualite/actualites/confinement-albums-gratuits

Quelques classiques : romans, contes, théâtre, nouvelles...

→ www.vousnousils.fr/ebooks-gratuits

Des livres pour enfants :

→ www.childrensbooksforever.com/childrenpages/french

→ www.ebookids.com/fr/livres-enfants/fr-Francais/

→ www.livrespourtous.com/e-books/list/onecat/Livres-electroniques+Jeunesse/0/all_items.html

Des histoires pour les enfants en podcast proposées par France Inter

→ www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli

Quelques livres audio :

→ www.audiolib.fr/actualites/ecoutez-gratuitement-des-livres-audio-pendant-le-confinement

De superbes catalogues d'expositions numérisés par le musée Guggenheim

→ www.archive.org/details/guggenheimmuseum

Visites virtuelles de monuments, musées, grotte de Lascaux, châteaux, etc.

→ www.inside360.fr/visites-virtuelles-lieux

Mots croisés pour les plus jeunes

**MOTS
CROISÉS
DES ANIMAUX**

Réponses :

1 - pigeon
2 - lapin
3 - abeille
4 - oie
5 - hérisson
6 - lion

JEUX

Cartes anciennes

Reliez les anciennes cartes postales aux vues actuelles des rues correspondantes et nommez les rues concernées.



○ ○
.....
.....



○ ○
.....
.....



○ ○
.....
.....



○ ○
.....
.....



○ ○
.....
.....



○ ○
.....
.....



Photos-mystères

Connaissez-vous bien Le Perray ? Serez-vous indiquer où se trouvent ces détails ?



Énigme

Tournée vers le nord, vers cinq belles jacobines,
Meunière et sans poulie, la demoiselle cherche
Sa chère jumelle capucine et feunière
Et se rappelle les beaux arbalétriers
De l'œuvre familiale à jamais disparue.

De qui ou de quoi s'agit-il ?

Indices...



C'était où ?

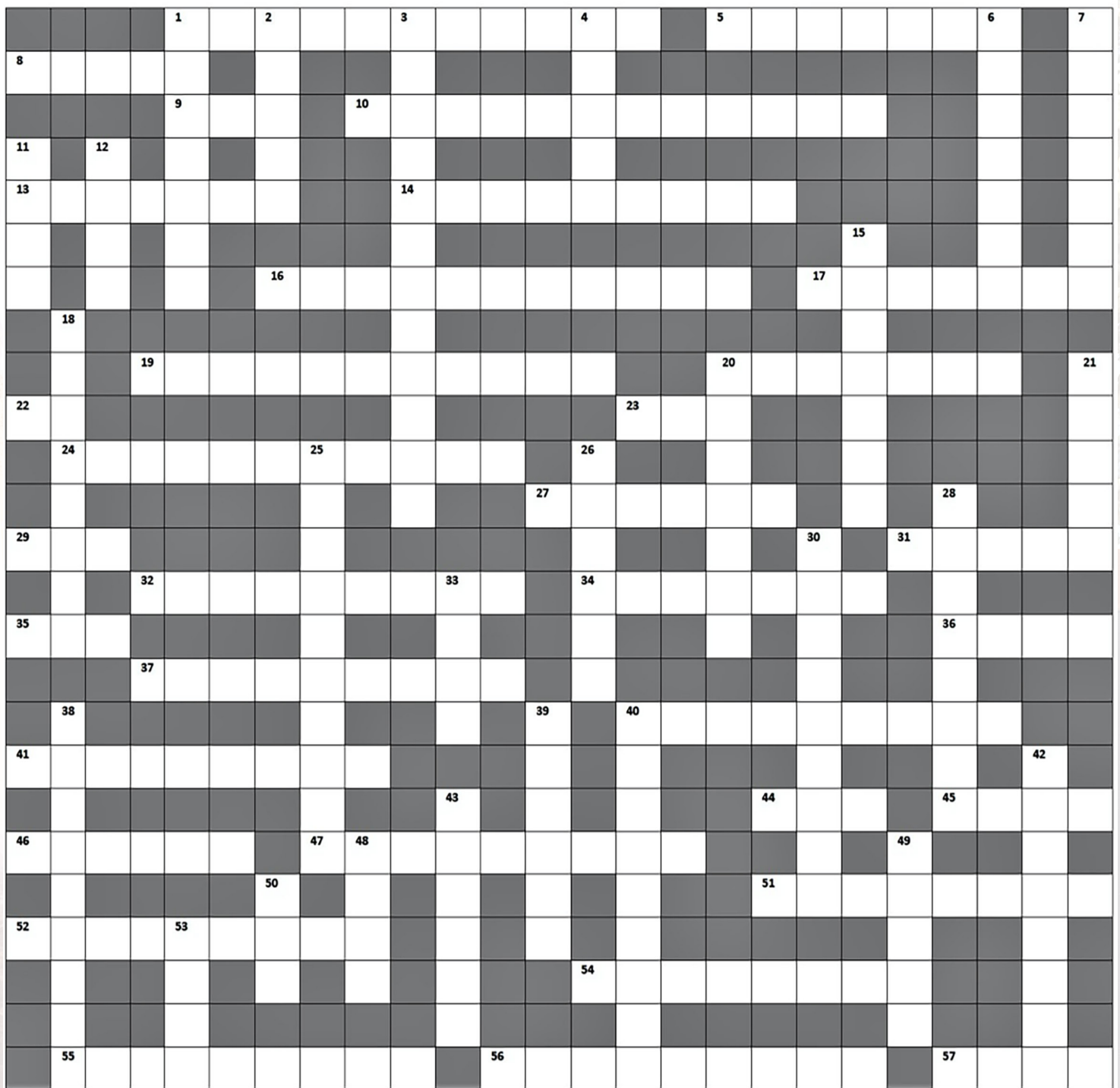
Vers 1925... Et depuis ? ...
Au fait... c'était où ?

Une carte postale ancienne
à replacer dans Le Perray
d'aujourd'hui.

Si ces jeux vous ont plu, ren-
dez-vous tous les mois dans les
rubriques l'article du mois, l'image
du mois et Jouons avec l'histoire,
sur notre site : www.hmpy.fr



Retrouvez les réponses aux jeux sur le site de l'association : www.hmpy.fr



HORIZONTALEMENT 1. Ancien nom de la place de la Gare **5.** L'éternelle rivale d'où nos ancêtres venaient pourtant. **8.** Il construisit l'inutile aujourd'hui en péril. **9.** Un métal pour deux rues. **10.** Le terrain de la Fabrique. **13.** Zone d'activité **14.** Bel élégant bordé d'arbres et pourtant rebaptisé. **16.** L'auberge du Duc de Berry qui laissa la place à un géant parisien. **17.** Souvenir d'un gibet ? **19.** Cette voie rappelle les services de l'étang. **20.** Il accueillit le Tsar, puis des blessés de la Guerre. **22.** A l'origine des Etangs. **23.** Une mare qui remplaça la Fontaine. **24.** Hostellerie pour un prince voisin. **27.** Hameau et petit bois. **29.** Ce qu'il reste d'une ancienne présence conventuelle. **31.** De l'Artoire à l'Eglise après s'être arrêtée rue de Paris. **32.** Le Bois des Romains. **34.** Un Ange qui construit le plaisir du Roi Bien-Aimé. **35.** Faillit détruire le village en 1662. **36.** Cinquante et une au Perray.

37. Tant attendu au Perray, il devint un martyr. **40.** Trois maisons pour un hôpital. **41.** Sauva et endormit Le Perray. **44.** Notre mère héraldique. **45.** Des fleurs sauvages pour une allée. - 46. Sa ferme engloutie, il ne reste que la croix de sa défunte. **47.** La route de chasse permettait d'en rejoindre deux. **50.** Famille rambolitaine de Seigneurs du Perray. **51.** Notable rambolite, maire du Perray. **53.** Cité rambolitaine au Perray. **54.** Un morceau de l'Etang. **55.** Hameau des charbonniers. **56.** Les premiers apparurent en 1958.

VERTICALEMENT 1. Il est normal que cette rue leur soit dédiée. **2.** Famille installée au 18ème siècle qui donna deux édiles au Perray. **3.** Un clos dédié aux précédents propriétaires. **4.** En son Clos, cheminait l'eau pour Versailles. **6.** Fierté ligneuse d'un parc disparu. **7.** L'aînée des trois sœurs.

11. Au cœur des fermes. **12.** La première enseigne du centre. **15.** Une halte qui fit râler les Perraisiens. **18.** Du sang versé, le soleil sur les feuillages ou un ancien propriétaire, comme souvent ? **20.** Recourut au Pape, maria la noblesse et mourut insermenté. **21.** Une autre fierté ligneuse à vol d'oiseau de la précédente. **25.** Simone Brisset y connut triste fin. **26.** Surplombe une rigole. **28.** Avant la Forêt Verte. **30.** Le second patron à cause de la peste. **33.** Terres entre rigoles. **38.** Avant la vie associative et culturelle. **39.** Champrier pour un cimetière. **40.** Sonnerie de chasse. **42.** L'ancêtre des hussards de a République. **43.** La base de l'assainissement. **48.** Dans une des trois maisons. **49.** Hameau des laboureurs ? **50.** Oiseau de restaurant. **53.** Une heureuse translation impériale.