La lettre aux SENIORS

n°9

Chers amis Seniors,

Alors que l'année touche à sa fin et que les lumières de Noël commencent à scintiller, réfléchissons à toutes les belles activités que nous avons partagées ensemble. Que ce soit à travers les ateliers sportifs pour rester en forme, les sessions créatives où notre imagination a pris son envol, ou encore les thés dansants qui ont fait vibrer nos cœurs, chaque moment a été une précieuse occasion de tisser des liens et de célébrer la vie. Nous avons également exploré de nouveaux horizons par le biais de nos voyages et sorties. Ils ont enrichi notre quotidien d'une touche d'aventure et de découverte.

À l'approche de Noël, nous tenons à vous rappeler l'importance de ces instants de bonheur et de complicité. C'est le moment idéal pour se rassembler, échanger des souvenirs et, surtout, célébrer le bien vivre ensemble.

Nous vous souhaitons à tous de très joyeuses fêtes.

Michèle Ménez, adjointe au Maire chargée des Seniors

Nichées sur les aiguilles des sapins, les boules et les guirlandes scintillent de mille feux. Ces lumières nous insufflent « l'Esprit de Noël ». C'est un temps suspendu, un sentiment subtil où planent de la patience, de la joie et de la magie. Chacun est plus bienveillant, à l'écoute et généreux. C'est un temps où les contrariétés se mettent en pause et où nos âmes d'enfants se réveillent. Retrouvons « l'Esprit de Noël », celui qui allume des étincelles dans les yeux des enfants et de nos aînés, celui qui incite aux actes de générosité. « L'Esprit de Noël » du Conseil des seniors est d'accompagner nos aînés seuls afin de partager et d'adoucir leur solitude. La vulnérabilité de ces personnes isolées suscite notre intérêt, notre attention et notre respect.

Texte rédigé par Philippe Ferret, un conseiller Seniors

Découvrez une aquarelle réalisée pour Noël par Mercedes Lafontan - Atelier Artistique

L'histoire du sapin de Noël

Entre 2000 et 1200 avant JC, les Celtes célébraient la renaissance du soleil le 24 décembre avec l'épicéa, arbre de l'enfantement. En 354, l'Église a fixé Noël le 25 décembre pour rivaliser avec cette fête païenne. Saint Boniface, au VII[e] siècle, a associé le sapin à l'Enfant Jésus. La tradition du sapin de Noël est apparue en Alsace au XII[e] siècle, mentionnée pour la première fois comme « arbre de Noël » vers 1521. Les décorations comprenaient des pommes, des confiseries et des gâteaux, et l'étoile de Bethléem. Aux XVII[e] et XVIII[e] siècles, les premiers sapins illuminés sont apparus. En 1738, Marie Leszczynska a installé un sapin à Versailles. La tradition s'est généralisée en France après la guerre de 1870 grâce aux immigrés d'Alsace-Lorraine. Après-guerre, les comités d'entreprise ont instauré l'Arbre de Noël pour les enfants des salariés.

Vélizy-Villacoublay

RESTEZ ACTIFS !

487 inscriptions
pour **22 ateliers** proposés

Tous les ateliers sont complets. Dans la mesure du possible, 1 atelier a été accordé à chaque senior.

Pour l'année 2024-2025, plusieurs changements :

- Non reconduction des ateliers : art floral et remue-méninges, les intervenants ne souhaitant pas poursuivre l'activité.
- **Création de trois ateliers :** gym dynamique, cours d'italien, et cosmétiques naturels.

Comme chaque année, les ateliers du PRIF viennent enrichir ce panel d'activités.
Ont été retenus pour 2024/2025 : **Mémoire, Équilibre, À l'écoute de soi et Bien dans son assiette.**

INNOVATION
LA RÉSERVE CITOYENNE

Constituée de bénévoles, ce dispositif a pour objectif de participer à des missions variées en matières d'animations d'événements, de visites de convivialité, mais aussi en proposant une aide ponctuelle pour de petits travaux ou services.

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

La Semaine Bleue 2024, placée sous le thème national « Bouger ensemble pour entretenir la flamme », a été l'occasion de se retrouver, dans une ambiance conviviale. Dans son discours d'ouverture, Monsieur le Maire a souligné la diversité des activités proposées alliant prévention, atelier cosmétique, marche lente, activités sportives, truck de l'autonomie pour finir par le loto, toujours un succès assuré grâce aux nombreux lots à gagner (bons d'achat et de restauration, paniers garnis, produits de beauté, appareils électroménagers …)

L'INTERGÉNÉRATIONNEL SE DÉVELOPPE

Création d'un atelier, écriture de contes, animé par un bénévole pendant le temps scolaire.

Création d'une activité « verte » permettant aux seniors d'exercer leurs talents et partager la passion du jardinage avec les jeunes du CMJ.

Reconduite de l'activité « l'aide aux devoirs », menée par un groupe d'anciens enseignements et formateurs à l'école Fronval. Cette activité est élargie à l'école Mermoz. Cette initiative permet de soutenir les enfants dans leurs devoirs et de renforcer leur confiance en eux.

Spectacle Gala 2025

N'oubliez pas, le spectacle d'André Manoukian arrive à l'Onde **le 22 et 23 Janvier 2025 !** Le célèbre pianiste et juré de La Nouvelle Star nous invite à un voyage captivant à travers l'Histoire de la musique, des Égyptiens à Claude François, entre anecdotes et morceaux interprétés en direct.

RECETTES

Jus de pomme chaud aux épices

Ingrédients

1 litre de jus de pomme
1 bâton de cannelle
3 clous de girofle
1 étoile de badiane (anis étoilé)
1 orange (en rondelles)

Préparation

- Versez le jus de pomme dans une casserole.
- Ajoutez les épices et les rondelles d'orange.
- Faites chauffer à feu doux pendant 20 minutes sans porter à ébullition.
- Servez chaud, idéalement avec une tranche d'orange dans chaque tasse.

P'tits biscuits de Noël

Ingrédients
(pour 6 personnes)

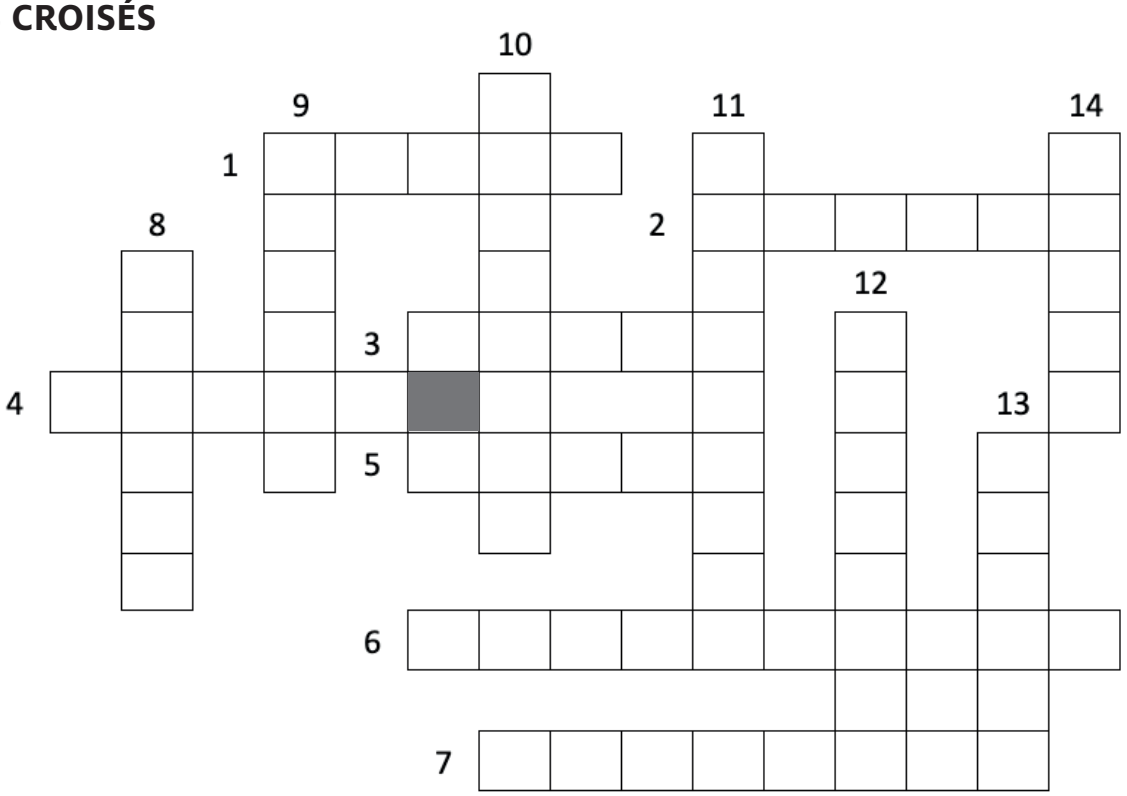
250g de farine
100g de beurre ramolli
50g d'amandes en poudre
125g de sucre
2 œufs (dont 1 jaune pour la dorure)
1cuil. à café de levure

Préparation

- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Mélangez dans une grande jatte la farine, la levure, le sucre et la poudre d'amandes.
- Ajoutez le beurre et un œuf ; puis travaillez avec une fourchette.
- Pétrissez ensuite avec les mains (faites une "boule"), et assaisonnez-la au choix avec : 4 épices, cannelle/orange, citron...
- Étalez la pâte avec un rouleau et découpez des formes à l'emporte-pièce, disposez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé.
- Étalez un peu de jaune d'œuf avec de la cannelle sur les biscuits, pour qu'ils soient bien dorés, et enfournez 7 à 10 min (à surveiller).
- Pour la décoration (yeux, boutons ...) mélangez 1 blanc d'œuf et du sucre glace et faites appel à votre imagination !

JEUX

MOTS CROISÉS



Horizontal :

1. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
2. On la place tout en haut du sapin.
3. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
4. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
5. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
6. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
7. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

Vertical :

8. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...
9. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
10. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
11. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
12. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
13. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
14. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau

ÉNIGMES

- Mr Smith a 4 filles, chaque fille a un frère. Combien d'enfants à Mr Smith ?
- Comment remplir un bidon de 4 litres d'eau à une fontaine avec seulement un bidon de 3 litres et un bidon de 5 litres

DINGBATS

Pour info : Un DINGBAT est un « Jeu de mots », une réflexion, une expression connue ou un « bon mot » qu'il faut déchiffrer à partir d'une définition succincte et imagée, illustrée par les mots eux-mêmes, leur phonétique ou leur graphisme, ou bien encore avec l'aide de symboles conventionnels.

Les mots

DEPARD

JOUEJOUE

R-S -> OTE S DE L'R

VOGYER O NOËL NOËL

Solutions des jeux :

MOTS CROISÉS

					10									
			9		C			11						14
		1	B	U	C	H	E		P					R
	8		O			O		2	E	T	O	I	L	E
	J		U			C			R		12			N
	O		G	3	B	O	U	L	E		C			N
4	L	U	T	I	N		L		-		H		13	E
		E		E	5	S	A	P	I	N		E		C	
		T					T			O		M		A	
		S								E		I		D	
					6	G	U	I	R	L	A	N	D	E	S
												E		A	
						7	T	R	A	I	N	E	A	U	

ÉNIGMES

- Mr Smith a 4 filles, chaque fille a un frère. Combien d'enfants a Monsieur Smith ?
  Réponse : 5
- Comment remplir un bidon de 4 litres d'eau à une fontaine avec seulement un bidon de 3 litres et un bidon de 5 litres
  Réponse : remplir le bidon de 3 litres, le vider dans le bidon de 5 litres, remplir de nouveau le bidon de 3 litres, et verser 2 litres dans le bidon de 5 litres: le bidon de 5 litres est plein et le bidon de 3 litres contient 1 litre. Puis vider le bidon de 5 litres, et vider le bidon de 3 litres dans le bidon de 5 litres, le bidon de 5 litres contient alors 1 litre. Enfin, remplir le bidon de 3 litres et le vider dans le bidon de 5 litres, qui contient désormais 4 litres (1+3)

DINGBATS

- départ - **Réponse : un faux départ**
- jouejoue - **Réponse : joue contre joue**
- r-s -> ote s de l'r - **Réponse : hôtesse de l'air**
- vogyer o noël noël - **Réponse : j'ai envoyé une lettre au père Noël**

Contactez-nous pour toutes vos questions, illustrations, propositions ou idées de rubrique au service Seniors, courriel : *loisirsdesretraites@velizy-villacoublay.fr*

Téléphone : 01 34 58 71 89

Mise en page : service Communication - Ville de Vélizy-Villacoublay- ©iStock - décembre 2024