

La lettre aux SENIORS

n°11

Chers Véliziens,

À l'approche des fêtes de fin d'année, période traditionnellement associée au partage et à la convivialité, le service senior reste engagé contre l'isolement des plus vulnérables.

Ces moments festifs peuvent être synonymes de joie et de retrouvailles, mais ils peuvent également accentuer le sentiment de solitude pour certaines personnes.

Afin de favoriser les liens sociaux et offrir des occasions de rencontre, un événement est organisé en début d'année. **Le traditionnel gala des seniors se tiendra les 13 et 14 janvier à l'Onde, avec un spectacle humoristique, musical et poétique intitulé « Le Siffleur ».** Ce moment privilégié sera l'occasion de rompre avec l'isolement et de partager de précieux instants de chaleur et de joie, qui incarnent le véritable esprit des fêtes.

Nous vous souhaitons à tous de belles fêtes de fin d'année, chaleureuses et sereines.

L'équipe du service Seniors

Petite histoire de Noël

Saviez-vous que l'étoile que l'on associe aujourd'hui à Noël n'a pas toujours été utilisée comme décoration ? À l'origine, elle représentait un repère dans la nuit, un symbole pour guider les voyageurs. Au fil du temps, elle s'est transformée en signe de rassemblement et d'orientation, rappelant l'idée de se retrouver auprès des siens.

Ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'elle a commencé à être placée au sommet des sapins, d'abord dans quelques régions d'Europe, avant de devenir un symbole largement partagé. Peu à peu, l'étoile a pris place dans les foyers, les vitrines, les cartes de vœux et les rues illuminées.



Aujourd'hui encore, elle reste associée à la lumière que l'on recherche en hiver, à la chaleur que l'on partage, et à l'attention portée aux autres. Elle nous rappelle que, dans cette période de fin d'année, ce sont les liens, la douceur et les petites attentions qui comptent.



Matin d'hiver
On s'éveille,
Du coton dans les oreilles
Une petite angoisse douce
Autour du cœur, comme mousse!

C'est la neige
L'hiver blanc
Sur ses semelles de liège
Qui nous a surpris en dormant !

Guy Charles Cros

La magie de Noël est un moment unique qui réchauffe le cœur et ravive les souvenirs. Pour nos aînés, cette période de l'année peut être particulièrement précieuse car elle évoque des instants de joie partagés en famille, des rituels et des traditions qui ont traversé le temps. Les lumières scintillantes décorant les rues et les maisons, les odeurs de cannelle et de pain d'épices flottent dans l'air, suscitant l'enfance et les repas festifs préparés avec amour. Pour ceux qui sont isolés, il est essentiel de veiller à ce qu'ils ne soient pas oubliés. Des visites, des appels téléphoniques, ou des activités organisées peuvent apporter chaleur et réconfort, évoquant à chacun que la magie de Noël réside aussi dans la solidarité et le partage. En somme, Noël est une période de renouveau, de retrouvailles et de douceur, nous rappelant ce qui compte vraiment : l'amour et la famille.

Texte rédigé par Philippe Ferret, un conseiller Seniors

Vélizy-Villacoublay



RESTEZ ACTIFS !

590 inscriptions
pour **19 ateliers** proposés



Pour l'année 2025-2026, un nouvel atelier est ajouté à la programmation :

- **un atelier d'écriture.**

Comme chaque année, les ateliers gratuits viennent enrichir ce panel d'activités.

Ont été retenus pour 2025-2026 :

- les permanences numériques,
- l'atelier « Bien dans son assiette »,
- l'atelier « Bienvenue à la retraite »,
- les séances APANE,
- des ateliers mémoire.



La Semaine Bleue 2025, organisée du 6 au 10 octobre sur le thème « Vieillir, une force à partager », a proposé un programme varié à destination des seniors. L'événement s'est ouvert en présence du Maire, suivi d'une présentation sur les règles de succession et les droits du conjoint survivant. Une séance d'information sur l'application Ameli a permis d'améliorer la compréhension du suivi des remboursements de santé. Les participants ont ensuite bénéficié d'un atelier sur la sécurité des piétons et d'une visite du Musée des CRS. La semaine a continué avec une randonnée santé, une dictée en direct et un grand loto doté de nombreux lots offerts par les partenaires locaux. Elle s'est achevée par un atelier de musicothérapie axé sur la détente et le partage.

Retrouvez la vidéo



COLIS DE NOËL

La commune perpétue la tradition d'offrir un colis de Noël aux seniors de plus de 70 ans.

Cette attention particulière portée par des élus et des bénévoles symbolise la reconnaissance et la gratitude de la ville envers ses seniors.



RETOUR SUR LES VOYAGES ET LES SORTIES 2025

En 2025, nos seniors ont une nouvelle fois été nombreux à participer aux voyages organisés par la Ville : Rome, la Sardaigne, le Puy du Fou, une croisière en Méditerranée et un séjour ANCV en Haute-Loire.

Chaque séjour a offert son lot de découvertes, de détente et de moments partagés, entre culture, paysages exceptionnels et animations.

De nouvelles destinations se préparent déjà pour continuer l'aventure.

Vous pouvez aussi profiter de sorties à la journée ou à la demi-journée. Ces sorties peuvent être culturelles ou sportives. Innovation cette année un après-midi au bowling de Montigny-le-Bretonneux. Moment festif et convivial, qui s'est terminé par une remise de trophées.



ATTENTION AUX ARNAQUES



• Colis / petit paiement

Vous recevez un SMS indiquant qu'un colis n'a pas pu être livré et qu'il faut payer 0,99 € pour le renvoyer. En remplissant le formulaire et en payant ce petit montant, l'arnaqueur récupère vos informations (nom, adresse, téléphone, mail, et parfois les chiffres de votre carte).

Ensuite, vous êtes rappelé par quelqu'un se faisant passer pour votre banque, qui va répéter toutes ces informations pour vous mettre en confiance.



C'est à ce moment qu'il vous demandera **vos données bancaires complètes : ne les donnez jamais, une banque ne les demande jamais par téléphone.**

• Carte bancaire

Méfiez-vous des appels ou messages (SMS...) alarmants qui semblent provenir de votre banque vous informant d'opérations frauduleuses sur vos comptes.



Ne communiquez jamais le code secret de votre carte bancaire et ne la confiez pas à une personne qui viendrait la récupérer.



RECETTE



Crème brûlée au foie gras

Ingédients

250 g de foie gras cru
75 cl de crème liquide entière
6 jaunes d'œufs
8 cuillères à café de cassonade
Sel et poivre

Indications

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Repos : 4 h
Pour 8 personnes

Préparation

- Préparez la crème : faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Aux premiers frémissements, salez et poivrez, puis retirez du feu.
- Assemblez l'appareil : coupez le foie gras en cubes et retirez la veine. Placez les 6 jaunes d'œufs dans un bol, ajoutez la crème chaude, puis mixez pour obtenir un appareil homogène.
- Faites cuire : préchauffez le four à 120 °C. Répartissez l'appareil dans 8 ramequins supportant la cuisson au four. Enfournez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'appareil soit pris mais encore tremblotant.
- Laissez prendre : à la sortie du four, laissez complètement refroidir, puis placez les ramequins au réfrigérateur pour 4 heures au moins.
- Finalisez la recette : juste avant de servir, saupoudrez les crèmes de cassonade et caramélisez-les sous le gril du four ou à l'aide d'un chalumeau. Dégustez sans tarder.





JEUX



MOTS CROISÉS

	a	b	c	d	e	f	g	h
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Vertical :

- a – station de métro à Paris
- b – grande artère – en Normandie
- c – X-men au singulier
- d – la moitié du fils – un rapport avec l'air
- e – semé n'importe comment – aucune opération
- f – équerre – prénom féminin
- g – dieu de l'eau
- h – rivière de Bourgogne

Horizontal :

- 1 – station de métro à Paris
- 2 – station de métro à Paris
- 3 – prénom masculin – monnaie romaine
- 4 – métro à Chicago – la moitié de lui
- 5 – station de métro à Paris – futur officier
- 6 – persistant
- 7 – pays des Rétas – cercle sans fin
- 8 – citoyen de l'UE

QUESTION POUR UN CHAMPION VÉLIZIEN

- Je suis née, sous le nom de M.L. Bombec, à Limoges à la fin du XIX^e siècle.
- J'ai été la première femme à recevoir le titre de commandeur de la Légion d'honneur à titre militaire.
- Certains jeunes de Vélizy ont été associés à mon nom il y a quelques années.
- Un essai de prototype a mis fin à ma grande carrière en 1952.

Je suis, je suis...

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.

Mots

MAMAININ

Ga

DEVINETTE

- Quelle est la couleur d'un parapluie lorsqu'il pleut ?

Solutions des jeux :



MOTS CROISÉS

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	G	A	M	B	E	T	T	A
2	L	O	U	R	M	E	L	
3	A	R	T	U	S		A	S
4	C	T	A		E	L	L	E
5	I	E	N	A		E	O	R
6	E		T	E	N	A	C	E
7	R	E		R	O	N	I	
8	E	U	R	O	P	E	E	N

QUESTION POUR UN CHAMPION VÉLIZIEN

- Réponse : Maryse Bastié

DINGBATS

- MAMAININ - Solution : Main dans la main
- Ga - Solution : J'ai grand appétit

On lit Ga comme « G A », qui se prononce « J'ai ». Comme le G est grand, ça signifie « grand ». L'expression française connue est : « J'ai grand appétit ».

DEVINETTE

Réponse : Il est tout vert ! (Parce qu'il s'ouvre > il s'ouvre > il est ouvert)



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