

# La lettre aux SENIORS

N°6



Les fêtes de fin d'année approchent, on a beau prendre de l'âge, cette fête reste un moment privilégié pour se retrouver en famille et profiter de ses proches.

Le Vélizy de demain se fera avec vous et je tiens à remercier tous les seniors qui s'impliquent dans la ville pour que le vivre ensemble devienne faire ensemble.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir au premier septembre la nouvelle responsable du service Seniors Coralie Messiaen à qui nous souhaitons la bienvenue.

Je ne saurais conclure cet éditorial sans souhaiter à chacun d'entre vous une excellente année 2023. Que celle-ci vous garde en bonne santé et vous comble de bonheur.

**Michèle Ménez, adjointe au Maire chargée des Seniors**

## L'espace seniors en plein essor !

L'espace seniors situé salle ICARE, place Dautier vous propose de nombreuses activités encadrées par Flavie, notre animatrice de vie sociale.

Pour les personnes ne disposant pas d'adresse mail, les programmes sont disponibles à l'espace TARRON, à l'accueil de la Mairie et à la salle Icare.

Voici un petit aperçu des activités proposées :

- Le langage des fleurs
- Petit bricolage,
- Animation pétanque,
- Happy Visio,
- Balades,
- Conférences,
- Jeux d'écritures,
- Karaoké,
- Dessin, peinture...
- Quizz
- Et bien d'autres activités !



### **Demandez le programme et inscrivez-vous !**

L'espace est également ouvert sur des temps libres, le mardi et le vendredi après-midi.

**Renseignements et inscriptions obligatoires auprès du service seniors au 01 34 58 71 89**



Poinsettia  
peint par  
Mercedes  
Lafontan



La ville met à l'honneur ses seniors en les invitant à participer aux différentes manifestations de la semaine bleue sur le thème cette année « changeons notre regard sur les aînés brisons les idées reçues ».

Étaient programmées tout au long de la semaine ; des conférences (successions, arnaques sur internet, comment trier ses papiers pour mieux vivre), une représentation théâtrale interactive de la compagnie NAJE « je suis bien chez moi et j'y reste », un atelier culinaire à l'espace jeunesse, l'intervention d'une naturopathe « à la découverte d'un petit déjeuner dynamique », la visite de la cuisine centrale Elior avec repas sur place, sans oublier notre traditionnel loto. Comme vous pouvez le constater ce fut une semaine riche en événements.



Vélizy-Villacoublay



# Ateliers seniors quel succès...



## Que de succès encore cette année pour les ateliers seniors

### 426 inscriptions pour 24 ateliers proposés

La présentation de ces ateliers a eu lieu le 14 septembre à la salle Ravel. Ceux-ci sont dispensés d'octobre à juin, hors vacances scolaires.

En nouveauté cette année « le tennis de table » et « Peignons ensemble »

### Et aussi...Les ateliers du PRIF

Dans le cadre de la loi d'adaptation de la société au vieillissement, la ville a signé une convention avec le PRIF (prévention Retraite Ile-de-France) pour la réalisation de plusieurs ateliers seniors sur 2022 et 2023 :

- 1 atelier bien chez soi, les clés d'un logement confortable
- 3 ateliers bien sur internet, ayez le déclic ! (Deux sur ordinateur et sur tablette)
- 1 atelier tremplin : prenez de l'élan !
- 1 atelier Equilibre en mouvement : Si j'étais venu, j'aurais pas chu !
- 1 atelier plus de pas : Marcher c'est le pied !
- 1 atelier mémoire : Donnez du Peps à vos neurones !
- 1 atelier bien vieillir : soyez l'acteur de votre santé.

L'ensemble de ces séances sont gratuites tant pour la commune que pour les bénéficiaires. Son coût est pris en charge par le PRIF et les membres des conférences des financeurs. Ces séances sont dispensées principalement salle Icare place Dautier ; l'atelier "Bien sur Internet" se déroule au labo numérique de la Médiathèque.

Ces ateliers auront lieu une fois par semaine (entre 5 et 12 séances selon l'atelier).



## L'adaptation du logement

Retrouvez le témoignage de Constance Le Blan dans le podcast "Ça déménage", sur le thème de "l'adaptation du logement".

Constance nous y explique les étapes du diagnostic et les possibilités de financement de ces démarches, dont le but est de permettre à chacun de vivre en sécurité et le plus longtemps possible chez soi.

[www.adaptia.fr/post/l-adaptation-du-logement](http://www.adaptia.fr/post/l-adaptation-du-logement)





## SENIORS : ATTENTION AUX ARNAQUES Les conseils pour les éviter



### AU DOMICILE

- Équiper sa porte d'un **entrebâilleur**
- **Ne pas laisser entrer d'inconnus** sans avoir exigé une carte professionnelle, même s'ils portent un uniforme. En cas de refus ou de doute, **ne les laisser pas pénétrer** votre domicile



### SI LA PERSONNE EST À L'INTÉRIEUR

- **Ne pas la quitter des yeux**
- Solliciter la **présence d'un voisin**
- **Ne pas communiquer ses coordonnées bancaires** ni l'emplacement de son **argent** ni celui de ses **bijoux**



### AUTRES SITUATIONS

- En cas d'**appel téléphonique ou d'e-mail suspect** d'une personne se faisant passer pour un proche, prétexter de la rappeler ultérieurement puis **vérifier la situation** auprès de ses proches
- Supprimer tous les e-mails louches, ne **jamais communiquer ses coordonnées et mot de passe**

Les peines sont portées à 7 ans d'emprisonnement et à 750 000 euros d'amende lorsque l'escroquerie est réalisée sur une personne manifestement vulnérable

## Colis de Noël

Dans la joie et la bonne humeur, les seniors de plus de 70 ans ont reçu d'un élu ou d'un bénévole leur colis de Noël. Tradition chère à notre ville.



# Une recette douce et sucrée...



## Bûche de Noël

### Recette pour 6 personnes

#### Ingrédients pour la pâte feuilletée :

- 2 œufs
- 300 g de biscuits à la cuillère
- 75 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 2 barres de chocolat
- 1 petit verre de café bien fort



#### Recette :

- Mettre les deux jaunes dans une terrine, y ajouter les biscuits à la cuillère finement émiettés (ou passés à la moulinette ou au mixeur).
- Ajouter le sucre et le beurre amolli.
- Travailler le tout en une pâte molle.
- Ajouter un demi verre (petit verre à moutarde) de café très fort et bouillant. (On peut prendre du nescafé bien fort)
- Quand le mélange est bien homogène, laisser reposer au frais dans la terrine.
- Quand la pâte est bien ferme, la malaxer pour lui donner une forme allongée. Couper proprement les deux extrémités, et mettre sur un plat de service.
- Faire fondre le chocolat dans un peu de beurre (cela marche très bien au micro-onde).
- Enrober la bûche de chocolat fondu, puis faire quelques stries avec une fourchette pour donner l'aspect d'un tronc.

## Astuces

### Astuces avec le vinaigre blanc :



Il a plus d'une astuce dans son sac. Ses vertus nettoyantes et antiseptiques naturelles en font l'un de nos produits de ménage préférés. Comme il est également le moins cher,

ça tombe plutôt bien ! Voici quelques utilisations :

- Désodorise les siphons
- Débouche les canalisations
- Nettoie la planche à découper
- Dégraisse les plats
- Nettoie le lave-vaisselle et entretient la machine à laver
- Remplace l'adoucissant
- Détartre les appareils électriques
- Nettoie le micro-onde
- Nettoie les vitres
- Puissant désinfectant
- Enlève le calcaire
- Fait disparaître la rouille
- Enlève les résidus des autocollants



### Mauvaises odeurs dans votre frigo ?

Placez à l'intérieur une pomme de terre pelée. Le féculent absorbe les odeurs désagréables.

## Le Saviez-vous ?

### En savoir plus sur notre Ville

Saviez-vous que depuis sa création en 1792 la commune de Vélizy a vu se succéder **27 Maires ?**

Le premier maire se nommait Claude Coquillard, l'actuel Maire étant Pascal Thevenot.



Le plus long mandat fut celui de Henri Rabourdin de 1842 à 1881 (39 ans) Suivi de Robert Wagner de 1953 à 1988 (35 ans)



# Jeux de Noël



Dessin réalisé par Cécile Merle

## Anagrammes

Retrouvez deux mots avec chaque série de lettre suivante (Réponse page 6)

1	ELNOOSTV		
2	DEEGIORZ		
3	RREESPV		
4	EMNORTTU		
5	FIINNOSU		

## Faites travailler vos méninges ! Fantaisies grecques

**Retrouvez les chiffres grecques dans le texte :**

Romuald, grand bêta, conduisait son Alfa Roméo en chantant des gammes à tue-tête à l'idée de rejoindre son aire de delta-planes.

Il venait de séjourner aux Etats-Unis, où il aimait consommer des big burgers et des Pepsi longs, et avait fait un saut au Mexique pour manger des tapas non toxiques.

Au retour il était passé par Londres pour voir son psy, car Romuald n'était pas un patient lambda ; il lui fallait du psy londonien et pas n'importe qui : Sigma Freud, l'arrière-petite-nièce de Sigmund.

Mais maintenant c'était le moment du delta-plane : activité qui défie les nuages et qui nécessite des réglages au micron près, pour ne pas dévier d'un iota de sa trajectoire.

C'est là que l'homme égale presque l'oiseau, lorsqu'il est capable de voler si haut. Il espérait ne pas percuter des pies ou des corneilles, et que son vol se passerait bien.

Voilà encore une belle journée en perspective pour Romuald.

## Charade à tiroir

Mon premier a des contractions  
 Mon deuxième ne veut pas admettre la vérité  
 Mon troisième ruse  
 Mon quatrième se restaura  
 Mon tout est une base aérienne militaire

## Dictée de Noël

Pour cette occasion toute la famille est réunie autour de mets succulents. Sept enfants attendent leurs nombreux cadeaux, distribués par le père Noël. Celui-ci a un traîneau qui est tracté par la reine des rennes. Qui porte des boucles d'oreilles en or, entourées de perles scintillantes. Grâce à cet animal fantastique, son traîneau peut voler. Sa hotte très haute est remplie de cadeaux. Nul ne sait à quelle heure aura lieu la distribution ; Quel suspense !

Soudain les cloches se mettent à sonner, c'est le moment tant attendu !

Chacun ouvre les cadeaux qu'il a reçus. Ceux-ci sont bien lourds, ce Noël est encore plus exceptionnel que les autres.

## Se soigner en hiver !

### Quelques remèdes naturels pour lutter contre les affections hivernales



#### Tisane contre la grippe

- 3 c. à s. de thym
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à s. de clous de girofle
- 1 c. à c. du miel bio de votre choix

Plongez le thym, la cannelle et les clous de girofle dans 1L d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez la préparation et ajoutez le miel.

#### Le citron pour soigner le rhume et faire le plein de vitamine C

Il vous faudra simplement un citron et de l'eau. Lavez et tranchez le fruit, faites-le bouillir dans un récipient pendant environ 10 minutes. Dégustez trois tasses quotidiennes jusqu'à ce que votre rhume passe.

#### Vous êtes fatigué par l'hiver qui avance ? Pour vous requinquer, un bon bain chaud et parfumé devrait faire l'affaire !

Mettez dans un demi-litre d'eau bouillante, une belle poignée de fleurs de lavande et de serpolet, quelques branches de romarin en fleur et des feuilles de menthe poivrée. Laissez infuser environ 10 minutes avant de verser le tout dans votre bain.



## Nos prochains rendez-vous

- **Spectacle à l'Onde « les Faux British »** proposé aux seniors **les 25 et 26 janvier**. N'oubliez pas de vous inscrire à réception du courrier. Places limitées !!! **Attention** les contremarques vous seront remises directement sur place et non envoyées par la Poste comme les années précédentes.
- **Le Printemps des seniors le 11 mars 2023** à la salle Ravel sur le thème du cirque. C'est une journée porte ouverte sur les ateliers. On vous y attend nombreux !!



## Solutions aux jeux :

### Anagrammes

- 1 - ELNOOSTV : **VOLONTES ET VOLETONS**
- 2 - DEEGIORZ : **DEROGIEZ ET GODERIEZ**
- 3 - RREESPV : **PRESERVE ET PERVERSE**
- 4 - EMNORTTU : **TOURMENT ET MUTERONT**
- 5 - FIINNOU : **INFUSION ET UNIFIONS**

### Fantaisies grecques

**Ro mu** ald grand **bêta**, **alpha** Roméo, **gammes** à tue-tête à, **delta**-planes, aux **Etats**-Unis, **to xi** ques, voir son **psy**, un patient **lambda**, du **psy** londonien, n'importe **qui** : **Sigma** Freud, défie les **nuages**, réglages **au micron** près, d'un **iota** de sa trajectoire, l'**homme égale** presque, est **capable** de voler, percuter des **pies**

### Charade à tiroir

Mon premier a des contractions : **vi** -car vi a tics- (viatique)  
Mon deuxième ne veut pas admettre la vérité : **la**- car la sement- (lacement)  
Mon troisième ruse : **cou**- car cou feint- (couffin)  
Mon quatrième se restaura : **blay** -car blay dina- (blédina)  
Mon tout est une base aérienne militaire : **Villacoublay**

Contactez-nous pour toutes vos questions, illustrations, propositions ou idées de rubrique au service Seniors, courriel :

[loisirsdetraines@velizy-villacoublay.fr](mailto:loisirsdetraines@velizy-villacoublay.fr) 

Téléphone : 01 34 58 71 89

## Poème tendre d'une vélizienne

### VIVE NOËL



Bientôt Noël !! soirée bonheur !!!  
Oublions tout, faisons la trêve,  
Avec raison mais de tout cœur,  
Pour les enfants et leurs rêves...  
De leurs petits doigts graciles  
Nos bambins plein d'espoir !!!  
Ecrivent, racontent ? .... Pas si facile....  
« Au père Noël » ... il faut savoir...  
Enfin voici le soir béni,  
Ou parfois, lendemain matin...  
Père Noël étant reparti...  
Avec traîneau, rennes et lutins...  
Au pied du sapin décoré  
Illuminé, majestueux...  
Paquets et rubans colorés  
Eblouissent tous les petits yeux !!!  
Cris de joie et d'exclamations  
Fusent et résonnent à l'unisson !!!  
Peut-être que Dame nature,  
Couvrira de son blanc manteau ?  
Sol, clochers et ramures,  
Elle nous fait tellement de cadeaux...

Guilaine V.

