

La lettre aux SENIORS



n°10



Chers Seniors,

L'été approche à grands pas et avec lui on l'espère tous, de belles journées ensoleillées à savourer.

Comme chaque année en juillet, nous vous invitons à participer aux Olympiades, événement convivial, intergénérationnel, où chacun pourra s'amuser à son rythme. Vous pourrez vous installer confortablement sur un transat, jouer avec vos petits-enfants ou simplement vous plonger dans un bon livre à l'ombre d'un parasol.

L'été est l'occasion idéale de profiter de moments simples, et de se retrouver dans la bonne humeur.

Pour ceux qui n'ont pas l'occasion de s'évader de Vélizy, le service jeunesse et le service seniors organisent durant la période estivale, des activités ; une sortie à la journée, des ateliers cuisine, jardinage...

Je vous souhaite une belle rentrée active et espère vous retrouver lors de ces moments conviviaux à Vélizy, où il fait bon vivre et bien vieillir.

Bien chaleureusement.

Michèle Ménez, adjointe au Maire chargée des Seniors

Bouger sous le soleil, ce n'est pas que pour les jeunes !



Les activités estivales offrent de nombreux bienfaits pour les seniors. Tout d'abord, elles favorisent l'activité physique, essentielle pour maintenir une bonne santé et une mobilité optimale. Elles permettent de stimuler la socialisation.

Participer à des événements communautaires, des pique-niques ou des ateliers favorise les échanges et aide à lutter contre l'isolement, ce qui est crucial pour le bien-être mental. Ces activités estivales peuvent également avoir un impact positif sur l'humeur. Le soleil et la nature contribuent à la production de vitamine D et à la libération d'endorphines, ce qui peut réduire le stress et améliorer l'état d'esprit. Enfin, ces moments de loisirs donnent l'occasion d'apprendre de nouvelles compétences ou de redécouvrir des passions, que ce soit à travers des cours d'art, de cuisine ou d'autres hobbies. En somme, les activités de l'été sont une belle manière de rester actif, connecté et épanoui sous le soleil de Vélizy-Villacoublay.

Texte rédigé par Philippe Ferret, un conseiller Seniors

Découvrez ces deux aquarelles réalisées lors de l'atelier Artistique



Patrick Deroo



Nicole Gaspari



VOYAGES SENIORS 2024 : DES SOUVENIRS PLEIN LES VALISES



En 2024, plus de 180 seniors ont partagé de beaux moments lors des voyages organisés à Merlimont, Burgos, Prague et aux Canaries. Entre aventure et détente, chacun est rentré avec des souvenirs plein la tête... et parfois du sable dans les chaussures. Un grand merci aux participants, et pour les autres... pas d'inquiétude : de nouveaux voyages se préparent !



JARDIN PARTAGÉ : À VOS ARROSOIRS !



Avec le retour des beaux jours, le jardin partagé de Vélizy vous attend pour cultiver, semer ou simplement profiter du calme. Les clés sont à retirer à l'**Espace Jeunesse, 14 rue Marcel Sembat**. Et n'oubliez pas : même les plantes aiment les visites surprises.



LA SEMAINE BLEUE 2025

La Semaine Bleue se déroulera du **lundi 6 au vendredi 10 octobre 2025** à la **salle Icare** (3 place Dautier), sur le thème : « **Vieillir, une force à partager** ». Le programme sera détaillé comme chaque année dans Les Échos.

RETOUR SUR LE PRINTEMPS DES SENIORS



Des ateliers pour tous les goûts

Sur les stands, les seniors ont pu découvrir les réalisations des participants inscrits aux ateliers artistiques : dessins, croquis, aquarelles, peignons ensemble, loisirs créatifs... Chaque stand offrait également la possibilité d'échanger avec les intervenants, d'en apprendre davantage sur les techniques, et peut-être même de se laisser tenter par une inscription pour l'année prochaine. D'autres stands mettaient en lumière des activités linguistiques, comme l'italien, ou proposaient des échanges avec les structures culturelles présentes, notamment un jeu-concours organisé par L'Onde ou un atelier de création de marque-pages proposé par la Médiathèque.

Une scène rythmée par les démonstrations

Tout au long de la journée, la scène a accueilli plusieurs démonstrations : Qi gong, yoga, sketch et quiz en anglais, ainsi qu'une belle prestation de la chorale de seniors de l'atelier Fa Si La Chanter, qui s'est produite à deux reprises, en matinée et en début d'après-midi.

Une journée de valorisation et de lien

Ce Printemps des Seniors a permis de mettre en valeur le travail mené tout au long de l'année dans les différents ateliers, en favorisant les échanges, la découverte et le lien entre les seniors, les intervenants et le public.



ATTENTION AUX ARNAQUES : RESTONS VIGILANTS



Nous rappelons à tous les seniors de faire preuve de la plus grande prudence face aux tentatives d'escroquerie.

- Des personnes malintentionnées peuvent se faire passer pour des gendarmes ou des policiers, en venant sonner chez vous. Avant de les laisser entrer, vous devez demander leur identification par la présentation de la carte professionnelle (la photo et le nom y figurent). **En cas de doute, n'hésitez pas à contacter la police municipale 08000 78140 ou à appeler le 17.**



- Des personnes malveillantes peuvent par des appels téléphoniques se faire passer pour votre banque. **Ne communiquez jamais vos informations personnelles, vos numéros de compte ou vos codes par téléphone**, même si l'interlocuteur se montre insistant ou alarmant. En cas de doute, raccrochez immédiatement et contactez un proche ou votre banque directement.



LA RÉSERVE CITOYENNE : S'ENGAGER OU ÊTRE AIDÉ, C'EST POSSIBLE



La Réserve Citoyenne, vise à renforcer le lien social et de solidarité. Les Véliziens volontaires s'engagent selon leurs disponibilités et sont mobilisés pour des missions spécifiques : renforcer les liens intergénérationnels et sociaux, participer à des événements solidaires et culturels, soutenir les populations vulnérables.

C'est un service offert aux personnes âgées qui

ont besoin d'une aide ponctuelle.

TOC TOC...



Qui est là ?

Prévention canicule !

Encore vous ? Mais vous passez tous les étés !

Comme chaque été. Et si nous venons vous déranger, c'est simplement pour vous éviter un coup de chaud.

On sait, on se répète. Mais quand il fait chaud, il vaut mieux entendre le message une fois de trop que pas assez :

- **Buvez de l'eau régulièrement**, même sans avoir soif. Et non, le café ou le petit verre de vin ne comptent pas.
- **Restez au frais** : volets fermés, ventilateur en marche, petite sieste autorisée.
- **Aérez votre logement tôt le matin ou tard le soir**, surtout pas en pleine chaleur entre 12h et 16h.
- **Donnez de vos nouvelles** à vos proches, et pensez aussi à appeler un voisin.
- Et surtout, si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez besoin d'un conseil : **appelez-nous !**

Le CCAS est à votre écoute au 01 34 58 50 01
(On ne promet pas la clim, mais on est efficace)

Logo of the French Republic (RÉPUBLIQUE FRANÇAISE) and Santé publique France.

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.

Illustrations of symptoms: MAUX DE TÊTE, CRAMPES, NAUSÉES.

Protégez-vous

Illustrations of protection: RESTEZ AU FRAIS, BUVEZ DE L'EAU.

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

For more information: 0 800 06 66 66 (appel gratuit) meteo.fr • #canicule

RECETTES

Tartare de Saumon

Ingrédients pour 4 personnes

- 350g de pavés de saumon frais,
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 jus de citron + 1 cuillère à café de zeste râpé
- 1 cive ou (petits oignons nouveaux blancs avec le vert)
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de baies roses,
- 4 brins d'aneth
- 1/2 concombre,
- sel, poivre



Préparation (15 min - Temps de repos 1h45)

- Faire durcir les pavés de saumon au congélateur une trentaine de minutes pour pouvoir les couper finement.
- Après avoir enlevé la peau, les couper en tranches puis en petits dés,
- Les mettre dans un récipient avec de l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron
- Saler, poivrer et mettre au frais
- Peler et hacher la cive ou l'oignon nouveau
- Ciseler 5 à 6 centimètres de tige
- Égoutter le saumon
- Incorporer la crème, la cive (ou l'oignon blanc) au saumon, bien mélanger, filmer et réserver au réfrigérateur
- Avant de servir écraser des baies roses et les mélanger à la préparation
- Pour servir, dresser sur les assiettes à l'aide d'un cercle culinaire, parsemer de baies roses écrasées, décorer de brin d'aneth et de 2 rondelles de concombre.



Eau fraîche citron, menthe et concombre

Ingrédients pour 1 carafe

- 1/2 citron jaune
- 1/4 de concombre
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 litre d'eau bien fraîche
- (Optionnel : quelques glaçons)

Préparation

- Laver le citron et le concombre
- Couper le citron en rondelles fines (avec la peau), et le concombre en fines lamelles
- Placer les rondelles de citron, les tranches de concombre et les feuilles de menthe dans une carafe.
- Ajouter l'eau et mélanger légèrement
- Laisser infuser au frais pendant au moins 30 minutes avant de servir



JEUX



MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Vertical :

- A – pays d'Europe
- B – baie retournée – transmetteur électrique
- C – pays d'Europe
- D – gnou anglais – lauréate
- E – pays d'Europe
- F – refuse – au
- G – liée – identité bancaire
- H – sans fin

Horizontal :

- 1 – pays d'Europe
- 2 – affaiblissent – sans atout outre-manche
- 3 – pays d'Europe
- 4 – épaissir
- 5 – désintégration des normes
- 6 – désavoue – note
- 7 – fleur – oui à l'ancienne
- 8 – casse-tout manquant d'air et reculant

ÉNIGMES

- Qui est Cassandra pour Michaël, si Michaël est le père du frère du fils de Cassandra ?
- Un escargot est au fond d'un puits de 10 mètres.
Chaque matin il monte de 3 mètres et chaque nuit il descend de 2 mètres.
Combien de jours lui faudra-t-il pour sortir de ce puits ?

Solutions des jeux :

MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	B	E	L	G	I	Q	U	E
2	U	S	E	N	T		N	T
3	L	I	T	U	A	N	I	E
4	G		T		L	I	E	R
5	A	N	O	M	I	E		N
6	R	E	N	I	E		R	E
7	I	R	I	S		O	I	L
8	E	F	E	S	I	R	B	

ÉNIGMES

1. Cassandra est l'épouse (ou la compagne) de Michaël.
2. 8 jours.
L'escargot monte de 1 mètre par jour.
Au jour 7, il aura monté 7 mètres.
Au jour 8, il monte de 3 mètres et atteint 10 mètres ($7 + 3 = 10$).



Vélizy-Villacoublay

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 - mai 2025