La lettre aux SENIORS

n°8

L'été est enfin là avec ses douces températures et ses journées ensoleillées. C'est une période idéale pour profiter de l'extérieur, se promener dans la nature ou encore s'adonner à des activités estivales. Nous sommes ravis de vous présenter notre joyeuse lettre des mois d'été, avec des idées d'activités et des conseils pour bien profiter de cette belle saison. En cette année spéciale marquée par les Jeux Olympiques, un membre du Conseil des Seniors souhaite vous présenter un texte inspiré par cet événement mondial.

Michèle Ménez, adjointe au Maire chargée des Seniors

« En cette année olympique, le Conseil des Seniors a décidé de vous souhaiter un bel été en évoquant, en toile de fond, les trois valeurs de l'olympisme :

La devise olympique, plus vite, plus haut, plus fort, qui instaure l'excellence, encourageant les athlètes comme les Seniors à toujours se dépasser dans son domaine de prédilection.

La flamme olympique, qui traverse les pays et symbolise l'amitié. Cette flamme, le Conseil des Seniors la porte haut et fort, invitant à la solidarité, au soutien en effaçant les différences sociales.

Les anneaux olympiques, représentent la paix, le respect entre les peuples, le respect de soi, des règles, de l'environnement et le respect entre les générations ne discriminant quiconque.

Ces valeurs universelles doivent transcender le droit aux loisirs, aux sports, à la culture pour nos jeunes et pour vous aussi chers Seniors. »

Philippe Ferret, conseiller Seniors

Aquarelle réalisée lors des ateliers aquarelle

Découvrez deux aquarelles, réalisées lors des ateliers, qui évoquent les splendeurs du printemps et de l'été.

Réalisation : Service communication - Ville de Vélizy-Villacoublay ©Istock

20 TERRE DE JEUX 24

Vélizy-Villacoublay

UN PRINTEMPS OLYMPIQUE ÉNERGIQUE !

L'ambiance était à la fête samedi 6 avril pour le Printemps des Seniors. Un rendez-vous qui rassemble chaque année de nombreux Véliziens. Sous le thème des Jeux Olympiques, la journée a été marquée par une série d'activités et de démonstrations captivantes. Monsieur le Maire et l'adjointe aux seniors ont lancé les festivités, suivi de démonstrations d'ateliers variés, allant de la peinture à l'italien en passant par un quiz ludique sur les Jeux Olympiques.

La chorale "Fa si la chanter" a su enthousiasmer le public avec des chansons entraînantes. Représentations théâtrales, séances de poésie démonstrations...

Un programme riche en animations ! Jean-Claude et Jeanne ont clôturé ce thé dansant des plus réjouissants ! Les participants ont également profité d'un goûter gourmand ! Encore un franc succès grâce à vous, vivement l'année prochaine !

Usurpation d'identité, utilisation de faux documents, manœuvres frauduleuses... Les escrocs ne manquent pas d'imagination pour vous piéger. Prenez vos précautions et restez en alerte :

- N'ouvrez pas votre porte à un inconnu. Sachez que le démarchage à domicile est interdit sur notre commune.
- Ne communiquez jamais des informations personnelles par téléphone.
- Si un professionnel se présente à votre domicile, vérifiez son identité en lui demandant sa carte professionnelle

Exemple récent de tentative d'arnaque

Une dame a reçu un appel d'une personne prétendant être mandatée par la mairie pour des mesures environnementales liées à la pollution de l'air. Soupçonnant une arnaque, elle a contacté la mairie et la police. Lorsque le faux technicien est arrivé, il a été démasqué par la police.

BESOIN DE CONSEILS JURIDIQUES ?

Les 1er et 3e mardis de chaque mois, profitez des permanences gratuites avec un avocat. Les consultations téléphoniques vous guident rapidement sur vos droits et vous orientent vers une assistance juridique éventuelle. L'association « Nouvelles voies », propose également des permanences les mercredis matins à l'espace Tarron pour vous accompagner dans vos démarches concernant les sujets suivants : droit de la famille, surendettement, passage à la retraite, droit du travail...

Prenez rendez-vous au CCAS
01 34 58 50 01

CANICULE ET FORTE CHALEUR : 3 CONSEILS IMPORTANTS POUR PASSER UN BEL ÉTÉ !

- Pensez à vous hydrater ! Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée.
- Consommez des fruits riches en eau ! La pastèque, le melon ou les agrumes vous aideront à vous réhydrater tout en vous fournissant des nutriments essentiels.
- Rafraîchissez votre environnement ! Gardez les fenêtres fermées pendant la journée et en les ouvrant le soir pour faire entrer l'air frais. Utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs pour maintenir une température confortable.
- **Le petit + :** placez une bouteille d'eau congelée devant un ventilateur. L'air sera rafraîchi lorsqu'il passera devant la glace fondante. Top pour créer une brise agréable dans la pièce.

SOLEIL, LECTURE ET DÉTENTE

Plongez-vous dans de nouvelles lectures cet été ! Que ce soit à l'ombre d'un arbre ou en terrasse, un bon livre sera votre compagnon idéal pour les journées ensoleillées. Si vous préférez rester au frais à la maison, nos bibliothécaires peuvent vous apporter une sélection adaptée à vos préférences. C'est gratuit ! Pour bénéficier de ce service contacter la médiathèque 01 34 58 12 19

RECETTE

CAKE AU CHÈVRE ET À LA COURGETTE

Pour 8 personnes
- Moule antiadhésif de 26cm beurré et fariné

- Four 180° (Thermostat 6) 45 mn

- Base Salée : Ne pas trop mélanger juste incorporer

- 150 g de farine avec poudre levante incorporée
- 13 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de fromage râpé (Emmental ou Mozzarella ou Cantal ou Beaufort)
- 1 ou deux pincées de sel (à peine)
- 8 cl d'huile tournesol ou colza
- 3 œufs entiers
- 1 courgette de 150 g râpée non pelée, 200 g de bûche de chèvre en morceaux,1 échalote hachée, un peu de persil ciselé (à incorporer avec la base salée)

Si vous n'avez pas de farine avec poudre levante mettre un 1 sachet de levure

Variante : à la place du chèvre, mettez de la feta.

RECETTES

COUPE CHAMPENOISE À LA FRAMBOISE (APÉRITIF) *

Pour 4 personnes

- 1 bouteille de champagne
- 166.5 g de framboises fraîches ou congelées
- 10 cl de Cointreau
- 10 cl de sirop de sucre de canne

Ustensiles :

- 1 saladier
- 1 cuillère en bois
- 1 balance de cuisine

Étape 1

Mélanger la veille dans un saladier les framboises, le verre de Cointreau et le verre de sirop de sucre de canne. Laisser macérer le tout.

Étape 2

Réserver la bouteille de champagne au frais. Au moment de servir, la verser sur la préparation et boire très frais.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

MOCKTAIL FRAMBOISE PASSION MENTHE

Pour 1 Verre :

- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 12 framboises fraîches ou surgelées
- 3 cl de coulis de fruits de la passion
- 8 feuilles de menthe
- 0.5 citron vert
- 10 glaçons
- eau gazeuse

Étape 1

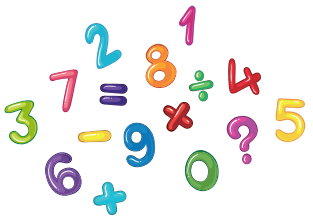
Découper le citron vert en petits morceaux.

Étape 2

Ajouter par-dessus les feuilles de menthe, 9 framboises et le sucre. Ecraser au pilon.

Étape 3

Ajouter ensuite quelques glaçons, le coulis de passion, les framboises restantes et compléter avec de l'eau gazeuse.



JEUX

QUIZ JEUX OLYMPIQUES

À quand remontent les premiers Jeux olympiques ?

a) 776 avant Jésus-Christ

b) 950 avant Jésus-Christ

c) 213 avant Jésus-Christ

Que représentent les anneaux des jeux olympiques ?

Quel mot met-on devant le nom de certains sports pour préciser que ce sont des sports destinés aux athlètes handicapés ?

a) Mega

b) Para

c) Hand

Quelle est la devise des Jeux olympiques ?

a) L'important c'est de participer

b) Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

c) Plus vite, plus haut, plus fort – ensemble

Combien de fois la ville de Paris a-t-elle été désignée pour recevoir les jeux olympiques ?

a) 1 fois

b) 2 fois

c) 3 fois

MOTS CROISÉS

Horizontal :

1. Rue
2. Parfois avec un musulman
3. Ancienne compagnie aérienne – Remarque – Première étape du primaire.
4. Mer – Plat mexicain renversé
5. Rue
6. Chiens
7. Ça presse ! – Troublé et troublé
8. Traitresses
9. Compagne de Victor

Vertical :

a) Rue
b) Rue – Equerre
c) Patrie allemande
d) Enlever les nœuds
e) Atome – Carton - Jeu
f) Rue
g) Intelligent mais artificiel – améliore l'adhérence
h) Pour avoir la paix
i) Enlèves

	a	b	c	d	e	f	g	h	i
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

Solutions aux jeux :

2. Quiz

- Question 1 → a) 776 avant Jésus-Christ

- Question 2 → Ils représentent les 5 continents

- Question 3→ b) Para

- Question 4→ c) Plus vite, plus haut, plus fort ensemble

- Question 5 → c) 3 fois

2. Mots croisés

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

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