

# La lettre aux SENIORS

Juillet  
Août  
Septembre  
2020



Beaucoup d'entre vous ont souffert de solitude pendant la période de confinement et n'auront peut-être pas la chance de partir en vacances cet été.

C'est pourquoi par le biais de cette lettre, nous vous offrons une autre façon de garder l'esprit alerte et de vous distraire au travers de jeux, d'exercices physiques adaptés aux seniors, la confection d'un bouquet que vous serez fiers d'offrir à un de vos proches, et la réalisation d'une recette de cuisine dont vous seul en avez le secret.

Nous vous souhaitons un bel été. Prenez soin de vous !

A notre prochaine édition du mois d'octobre.

**Michèle Ménez, 3<sup>e</sup> adjointe au Maire chargée des seniors.**

## Nos prochains rendez-vous

### Campagne d'inscription des ateliers

Fin juillet, vous recevrez les propositions d'ateliers pour les seniors. La saison d'activités reprendra le 5 octobre pour le plus grand plaisir de tous jusqu'au 2 juillet 2021 !

La réunion de présentation des ateliers aura lieu le **15 septembre de 14h à 16h** dans la grande salle Maurice Ravel.

Ne manquez pas de vous préinscrire jusqu'à la mi-septembre.



La Semaine Bleue aura lieu du 5 au 10 octobre 2020 : Nous préparons actuellement le programme de conférences, jeux et ateliers pour vous divertir et vous informer toujours dans le souci de vous intéresser.

Retrouver tout le programme dans Les Echos du mois de septembre 2020 !

### A vos aiguilles !

Nous vous lançons un défi tricot durant tout l'été et une grande partie de l'automne.

Nous faisons appel à vous pour tricoter des carrés 15 cm sur 15 cm ou 30 cm sur 30 cm.

L'objectif est de réaliser une œuvre collective de tricot urbain pour égayer la ville cet hiver. Les couleurs vives seront les bienvenues !

Des ateliers d'assemblage seront organisés après les vacances de la Toussaint.

Si vous êtes intéressés par ce projet, si vous avez de la laine à partager, contactez-nous !



# Jeux : Anagrammes



Composez de nouveaux mots avec les lettres de la colonne de gauche.

Mot de départ	Définition	Réponse
1. BUTE	Une chanson à succès	.....
2. VISA	Chacun veut donner le sien	.....
3. LIRE	Attacher ensemble	.....
4. BONS	Boris Vian chantait qu'il l'était	.....
5. IMAGE	Elle peut être noire ou blanche	.....
6. FIOLE	Un peu, beaucoup...	.....
7. NACRE	Chez certains, il est dur	.....
8. PEINE	Qui s'y frotte s'y pique	.....

Réponse page 6 - Jeu téléchargé sur : [www.agoralude.com](http://www.agoralude.com)

## CHARADE : Nos prédictions.

Extrait du livre : remue-méninges captivants de l'auteur Martin Gardner

1. Écrivez le nom d'un pays commençant par la lettre D
2. Écrivez le nom d'un animal commençant par la quatrième lettre du nom du pays.
3. Écrivez la couleur de l'animal.
4. Écrivez le nom de l'animal commençant par la dernière lettre du nom du pays
5. Écrivez le nom d'un fruit commençant par l'avant-dernière lettre du nom de l'animal que vous avez choisi à l'étape 4.

Rendez-vous à la section des solutions page 6.

Nous vous donnerons nos prédictions en ce qui concerne les 5 mots que vous avez écrits.



# Bougez à domicile

L'Association Siel Bleu met à disposition sur internet des fiches d'exercices adaptés aux seniors, sans matériel.

Vous pouvez également accéder à des séances en ligne : <https://www.sielbleu.org/>

## Mobilisation des membres supérieurs avec sa télécommande TV.

### ÉCHAUFFEMENT

#### Réveil artriculaire

Commencez par frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, petit à petit, monter pour frotter les coudes (à droite et à gauche) continuer vers les épaules comme pour les coudes et terminer par les cervicales.

### CORPS DE SÉANCE (Série à faire 1, 2 ou 3 fois)

#### Exercice 1 - Élévation frontale



Assis, dos bien droit, saisir sa télécommande TV à 2 mains sur ses cuisses. Sur une expiration lever les bras, inspirer pour revenir en position initiale.

*Réaliser l'exercice une dizaine de fois.*

#### Exercice 2 - Passer dans le dos



Toujours avec sa télécommande, essayer de la passer d'une main à l'autre dans son dos. Idéalement **inspirer** quand la télécommande va vers le dos, et **expirer** quand elle revient devant.

**Variante** : passer derrière la tête

*Réaliser l'exercice une dizaine de fois.*

#### Exercice 3 - Pousser Tirer



Position assise, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et tendre les bras devant soi. **En inspirant**, ramener la télécommande au plus proche de la poitrine. **En expirant**, revenir en position initiale, bras tendu devant soi.

*Réaliser l'exercice une dizaine de fois.*

### RETOUR AU CALME

#### Etirement triceps



Descendre la télécommande dans son dos en passant une main derrière la tête. Tenir la position le temps de 3 respirations lentes.

Faire la même chose avec l'autre main.

*Répéter le mouvement 2 ou 3 fois.*

# Composition florale

Par Marie-Pierre Musy, animatrice d'art floral



## Vous avez besoin :



- d'un contenant carré ou rectangulaire, à bords hauts (4/5 cm),
- d'un grillage « à poule » ou de mousse florale ou de scotch,
- du feuillage (exemples : fusain, conifère, asparagus, tiges de menthe, etc),
- de 4 à 5 fleurs (iris, germinis, freesias, lysianthus, etc),
- d'une autre fleur pour alterner avec la première (ça peut encore être du lilas, ou bien des boules de neige, ou une autre fleur parmi la liste de la première).



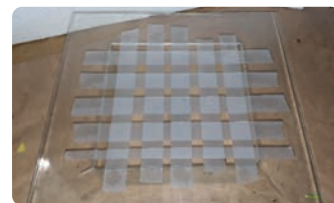
Si vous avez du grillage à poule...

Découpez un carré d'environ 25 cm, vous le repliez pour qu'il soit sur plusieurs épaisseurs.

Les tiges de nos végétaux viendront se bloquer dans les petits trous.



Si vous avez de la mousse florale  
(Épaisseur 1 à 2 cm)



Si vous n'avez ni grillage, ni mousse florale, peut-être avez-vous du scotch ?

Vous en quadrillez votre contenant et vous placerez vos végétaux dans les trous entre les bandes de scotch

## Allez, c'est parti :

- 1 - Si vous utilisez de la mousse florale, ne pas oublier de la faire tremper.
- 2 - Mettre des petites tiges de fusain (ou autre feuillage) dans différents trous, si vous utilisez grillage ou scotch ; les piquer si vous utilisez la mousse florale.
- 3 - Ajouter des fleurs de la 1ère variété (ici les iris)
- 4 - Ajouter des fleurs de la 2ème variété (ici le lilas)
- 5 - Ne pas oublier d'ajouter de l'eau au fond du contenant si vous utilisez grillage ou scotch.





## Composition florale (suite)

En fonction des fleurs choisies, vous pouvez arriver à un résultat plus géométrique, en formant des lignes par variété de fleurs ou feuillage.

Je vous souhaite en tout cas de belles réalisations !

*Envoyez-nous une photo  
de vos créations !*



## La recette sucrée salée

Après cette période de confinement, nous avons tous besoin de nous régaler.

Nous avons le plaisir de partager une recette simple, sucrée salée et rafraîchissante, une entrée peu diététique mais tellement délicieuse... ***On se fait plaisir avec modération !***

### ***Les ingrédients pour 4 personnes.***

**Pour la pâte à crêpes :** ½ litre de lait, 250 gr de farine, 3 œufs, une cuillère à soupe d'huile.

**Pour la garniture :** 1 tomate, 1 avocat, 1 melon, 1 kiwi, 1 tranche de saumon ou truite fumée et mayonnaise.

Faire 6 crêpes et faire une mayonnaise.

Dresser sur un plat rond une crêpe, dessus tartiner très légèrement de mayonnaise, mettre des rondelles de tomates.

Déposer avec une seconde crêpe, une légère pellicule de mayonnaise et des tranches fines d'avocat.

Répéter l'opération pour chaque ingrédient : melon, kiwi, saumon ou truite fumée et finir par le kiwi sur la dernière crêpe.

***Bon appétit à tous !***





## Dispositif canicule : ce qu'il faut savoir

Chaque année, le Centre communal d'action sociale (CCAS) met en place une campagne de recensement pour inviter ceux qui le souhaitent à s'inscrire au fichier des personnes à risque. Les personnes en situation d'handicap, les personnes âgées ainsi que les personnes ayant des problèmes de santé peuvent communiquer leurs coordonnées au service afin de bénéficier d'un suivi individualisé en période de crise.

Des appels réguliers, des visites à domicile, des services au cas par cas peuvent être proposés dans le cadre du dispositif.

N'hésitez pas à entrer en contact avec le CCAS pour faire votre inscription ou celle d'un proche :  
**5 Avenue du Capitaine Tarron,  
78140 Vélizy-Villacoublay - 01 34 58 50 01**

## Réponses aux jeux :

### Anagrammes :

1. BUTE → TUBE
2. VISA → AVIS
3. LIRE → LIER
4. BONS → SNOB
5. IMAGE → MAGIE
6. FIOLE → FOLIE
7. NACRE → CRÂNE
8. PEINE → EPINE

### Nos prédictions :

Vous avez écrit : Danemark, Éléphant, Gris, Kangourou et Orange

## Vous êtes seul(e) cet été ?

Faites appel au dispositif Yvelines Étudiants Seniors. Le Conseil départemental et le CCAS s'associent pour proposer aux seniors isolés durant l'été, des visites de convivialité à domicile ou par téléphone, des activités, sorties, jeux, etc.

3 étudiants seront présents à Vélizy-Villacoublay en juillet et en août pour vous rencontrer et partager avec vous de bons moments.

Pour en savoir plus, contactez le CCAS.

## Des conférences pour les seniors

Ne ratez pas le programme des conférences HappyVisio, chaque semaine jusqu'au 14 décembre sur le site internet :  
<https://www.happyvisio.com/>

Vous pouvez encore vous y inscrire en créant votre compte avec le code partenaire :  
**ENSEMBLE**

Un service REPLAY pour visualiser tous les ateliers est en fonctionnement.

A votre disposition un service d'assistance téléphonique, pour répondre à vos questions ou vous accompagner dans l'usage du site :  
**01 76 28 40 84.**

## Vous avez des idées !



N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, suggestions de sorties, jeux et échanges intergénérationnels, le Service seniors est à vos côtés tout l'été !

01.34.58.71.89

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