

La lettre aux SENIORS

n°7



Les fêtes de fin d'année sont synonymes de convivialité, de partage et de gaîté. A Vélizy c'est un peu Noël avant l'heure... comme chaque année, la municipalité distribue des coffrets gourmands aux personnes âgées de soixante-dix ans et plus,

début décembre. Cette tradition perpétuée par le service Seniors permet d'offrir un bon repas à nos aînés pour les fêtes. Après avoir éveillé vos papilles, un peu de culture, puisque, **les 17 et 18 janvier** je vous retrouverai pour le spectacle « les illusionnistes » dans la grande salle de l'Onde.

Si ce n'est déjà fait, vous aurez l'opportunité au cours de ces événements de rencontrer nos nouveaux conseillers seniors. Nous leur souhaitons la bienvenue. Je tiens à remercier chaleureusement ceux qui ont siégé depuis 3 ans (durée du mandat) et qui n'ont pas pu renouveler ou souhaiter poursuivre l'aventure. Enfin, je suis ravie de vous présenter cette joyeuse lettre pour vous distraire avec des idées d'activités manuelles ou culturelles que vous soyez chez vous ou à l'extérieur pour profiter pleinement des fêtes de fin d'année.

Joyeux Noël à tous et à très vite.

Michèle Ménez, adjointe au Maire chargée des Seniors

DES NOUVELLES DU SERVICE SENIORS

Comme beaucoup d'autres administrations, le Service Seniors a rencontré des difficultés de recrutements en 2023.

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons vos nouveaux interlocuteurs du Service Seniors :



Maria Tanguy
responsable du service Seniors



Nathalie Perrin-Graff
assistante administrative



Gérard Manetti
chauffeur du transport solidaire

Ils rejoignent ainsi :

- Véronique Nuger, assistante administrative
- Flavie Valiame-Canovas, animatrice de l'espace seniors
- Valdano Gjetaj, chauffeur du transport solidaire

C'est avec enthousiasme que nous entamons une nouvelle année d'aventures !



Nos ateliers ont suscité un vif intérêt, attirant 326 participants. La demande a dépassé nos capacités sur certains ateliers, entraînant des listes d'attente.

Nous sommes particulièrement heureux d'annoncer l'ajout de nouvelles activités à notre programme cette année, avec l'introduction du « 2^e cours de tennis de table », des cours d'« Italien » et des sessions de « théâtre ».

Nous sommes également fiers de présenter les ateliers du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France).

Dans la continuité de l'année précédente nous avons :

- Atelier Equilibre
- Mémoire



Ces séances sont gratuites tant pour la commune que pour les bénéficiaires. Leur coût est pris en charge par le PRIF et par la Conférence des financeurs.

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

Vélizy-Villacoublay



Saveurs et Vie

VOTRE NOUVEAU PRESTATAIRE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Depuis le 1^{er} septembre 2023, Saveurs et Vie prépare et livre les repas à votre domicile si vous le souhaitez.

Spécialisé dans la cuisine pour les seniors, Saveurs et Vie fonctionne avec des ateliers de préparation spécialisés dans un seul type de plats (plats de viande, pâtisseries, légumes, par exemple).

MENTION SPÉCIALE

Nous sommes ravis de mettre en lumière l'aquarelle réalisée par
Madame Mercedes Lafontan

Ateliers Artistique



La Semaine Bleue 2023, organisée par le Service Seniors, a proposé un programme varié promouvant le bien-être, l'inclusion sociale et l'engagement des aînés. Les conférences, ateliers et événements ont suscité une contribution active des seniors présents, soulignant l'importance de soutenir ces initiatives.



**Attention à la Fraude
à la Carte Bancaire :
Protégez vos Données !**

Lors de l'intervention du Major Boulard, des informations cruciales ont été partagées concernant la sécurité des cartes bancaires. Elle a souligné l'importance de bien cacher les trois chiffres situés à l'arrière de la carte (cryptogramme) lors des transactions. Cette mesure vise à vous protéger contre la fraude à la carte bancaire, une menace croissante dans le monde numérique.

En dissimulant ces trois chiffres, vous réduisez le risque que des individus malveillants ou des commerçants peu scrupuleux puissent accéder à vos données bancaires et les utiliser à des fins frauduleuses. La protection de ces informations sensibles devient ainsi essentielle pour prévenir les incidents de fraude, notamment les débits non autorisés et les usurpations d'identité.

**Loto de la Semaine Bleue : Un immense succès
avec 80 participants !**

Le loto de la Semaine Bleue a connu un succès remarquable. L'ambiance chaleureuse et conviviale qui a entouré le loto a contribué à renforcer les liens sociaux au sein de la ville, créant ainsi des moments inoubliables de partage et de divertissement.





RECETTE



Connaissez-vous bien le potimarron, un légume de saison :



Le potiron est cultivé depuis des millénaires. D'origine sud-américaine, il arrive en Europe avec Christophe Colomb, puis au Japon venant d'un navigateur portugais.

C'est en 1957 qu'il nous revient sous la variété potiron doux d'Hokkaïdo, nom d'une île au nord du Japon. Il devient Potimarron dans le langage populaire, contraction de potiron et de marron, car sa chair savoureuse rappelle la purée de châtaigne. C'est un légume-fruit de couleur rouge, orangée et parfois bleu gris. Il est très riche en carotène, vitamines A, B, C, D, E, sels minéraux et oligo-éléments. Il reçoit même en 1980 l'oscar en bêta-carotène attribué par la revue Médecine et beauté. Un trésor pour la santé !

Fondant au potimarron et pépites de chocolat

Ingrédients pour 16 carrés :

- 280 g de chair de potimarron
- 4 gros œufs
- 120g de sucre blond de canne
- 120 g de farine de blé T 65
- 80 g de beurre fondu
- 100 g de pépite de chocolat noir
- 50 g de graines de courges



- Faites cuire la chair de potimarron à la vapeur puis mixez là. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre.
- Ajouter la farine, puis le beurre et la purée de potimarron, puis incorporez les pépites de chocolats et les graines de courge
- Verser la préparation dans un moule carré de 20x20 cm recouvert de papier sulfurisé
- Faites cuire 25 mn dans le four préchauffé à 180°





RECETTES



VIN D'ORANGE

Recette de ma famille



- Une bouteille de rosé de 75 cl
- 3 oranges amères bio
les couper en morceaux le zeste compris.
- Un citron (bio)
le couper en morceaux, zeste compris.
- 175 g de sucre en poudre.
- Un verre à apéritif d'alcool (cognac).
- Un bâton de vanille (l'ouvrir)
- 3 clous de girofle.

Mettre le rosé et tous les ingrédients dans un récipient et laisser macérer 45 jours.
Ensuite filtrer et mettre le liquide en bouteille.

RAGOÛT DE SAINT-JACQUES ET D'HUÎTRES

Pour 8 personnes

16 belles noix de Saint-Jacques

16 huîtres

2 poireaux

20 g de beurre

Poivre

150 g de beurre pour la sauce

Boisson : Sancerre blanc.



A préparer le matin

Essuyer les Saint-Jacques. Ouvrir les huîtres et récupérer l'eau de mer. Laver, éplucher les poireaux et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Faire étuver doucement à couvert dans le beurre avec 1 cuillère à soupe d'eau pendant 5 à 10 minutes.

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau filtrée des huîtres, y faire cuire les Saint-Jacques pendant 2 minutes puis ajouter les huîtres, reporter à frémissement et ajouter alors la julienne de poireaux.

Au dernier moment

Mettre 3 cuillères à soupe d'eau dans une casserole, mettre les 150 grammes de beurre en morceaux, porter à ébullition en fouettant sans arrêt. Verser le beurre fondu sur la préparation, poivrer légèrement et laisser infuser quelques minutes à couvert avant de servir dans chaque assiette



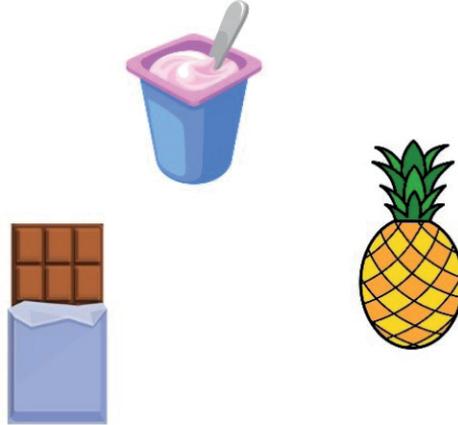
JEUX



Pleines Courses

Mémorisez la liste de gauche, puis masquez-la. Cochez ensuite les bons articles parmi ceux de la liste de droite.

- Yaourts
- Chocolat au lait
- Chips
- Coriandre
- Lentilles
- Glace au cassis
- Vermicelle
- Bacon fumé
- Ananas



- Yaourts
- Lentilles
- Pavés de saumon
- Rillettes du Mans
- Comté
- Glace au cassis
- Ananas
- Chips
- Citrons jaunes

Ha ! les subtilités de la langue française !

Trouvez les 12 erreurs qui se sont glissées dans ce petit texte

Xavier monte les escaliers en tenant sa veste bleue, qui va si bien avec ses yeux marrons, à la main. Il a déjà passé 3 paliers et doit monter encore 2 étages.

C'est une visite importante, Madame Pli, et il fait très chaud : doit-il remettre sa veste ? Quel dilemme ?

Soudain, il s'arrête et se frappe le front de sa main : « je m'en rappelle, ma mère m'a dit qu'aujourd'hui il n'y aurait personne : ce sont les soldes exceptionnelles. Il fût un temps où on respectait les rendez-vous, se dit Xavier en ronchonnant.

Quoiqu'il en soit, je n'ai pas monté 3 étages pour rien, je vais attendre une demi-heure.

Soudain, Madame Pli arrive : « ce n'est pas bientôt fini de bailler aux corneilles ! » dit-elle à Xavier qui se sent sur le grill.

Que va-t-il se passer ? quel suspens ! La suite au prochain numéro !

Réponse en page 6



Le Dingbat : Mettez vos talents de déduction à l'épreuve !

Analysez attentivement les dingbats ci-dessous et décidez le message caché.

T-A

LAISIR



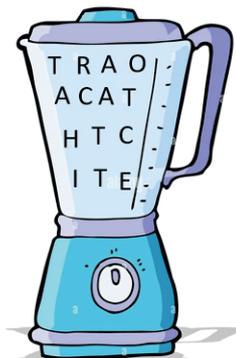
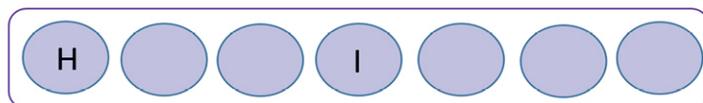
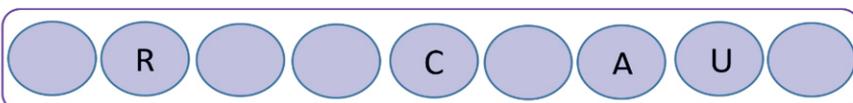
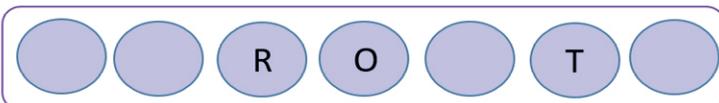
JOUEJOUE

11retourretour111

SEL+SEL

Le MIX-LETTRES

Complétez les trois noms de légumes dont les lettres manquantes ont été mélangées dans le mixeur.



SAPIN DE NOËL

Matériel :

- carton épais
- colle pour carton/tissu
- tissu ou papier avec des motifs de Noël.
- ruban ou de la laine
- cutter

Fabrication : dessiner et découper à l'aide d'un cutter deux sapins identiques de 20 cm de haut, dans du carton épais. Faire une entaille verticale de 10 cm à partir du haut du premier sapin et une entaille verticale de 10 cm, à partir de la base du deuxième sapin. (À l'aide d'un cutter)

Recouvrir les deux faces des deux sapins avec un tissu de Noël, ou du papier de Noël.

Faire coulisser un sapin dans l'autre à partir des entailles, puis décorer en collant du ruban ou de la laine sur la bande de chant des sapins, et mettre un petit nœud sur le sommet.



Solutions aux jeux :

PLEINES COURSES

Yaourt ; lentilles ; glace au cassis ; Ananas ; Chips

Les 11 erreurs à trouver

- 1 • on ne monte pas des escaliers mais des marches (sauf si on est charpentier !)
 - 2 • pallier avec 2 « l » est un verbe. Le palier d'un escalier ne prend qu'un seul « l »
 - 3 • quel dilemme : peut-être confondons nous avec indemne...
 - 4 • je me le rappelle et je m'en souviens : à chaque verbe sa construction
 - 5 • les adjectifs de couleur s'accordent en genre et en nombre, sauf s'il s'agit d'un nom commun - Ici les yeux sont de la couleur du marron.... Mais il y a 6 exceptions à cette règle ☐
 - 6 • hé oui, solde est un nom masculin : les soldes exceptionnels !!! mais comme on l'emploie généralement au pluriel, tout le monde a oublié
 - 7 • il fut un temps, au passé simple. Il fût un temps est à l'imparfait du subjonctif qu'on utilise pas tous les jours
 - 8 • Quoi qu'il en soit : quoique signifie bien que (quoiqu'il soit rigolo et quoi que tu en penses, Xavier est parfois étourdi)
 - 9 • une demi-heure : demi reste invariable dans les noms composés, sinon il s'accorde en genre uniquement – deux heures et demie
 - 10 • bayer aux corneilles, soit rêvasser – pas de rapport avec la fatigue qui nous fait bâiller
 - 11 • sur le gril – grill avec 2 « l » provient de l'anglais
 - 12 • quel suspense ! Etre en suspens, c'est être en arrêt momentané, ce qui est le cas pour ce petit quizz..... heu, non ! quiz
- Tiré des « 99 fautes que tout le monde fait », Muriel Gilbert et Jean-Christophe Establet



Dingbat

111retourretour111 : De retour parmi les siens (Deux retours parmi les 6 uns)

LAISIR : Une partie de plaisir (Une partie du mot plaisir)

SEL+SEL : Addition salée

JOUEJOUE : Joue contre joue

T-A : Tirer dans le tas (Un tirt entre le T et A)

Le MIX-LETTRES

1. Carotte
2. Artichaut
3. Haricot



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