



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - Novembre 2021



Bonjour à toutes et tous,

Le vendredi 22 octobre dernier, nous avons eu l'immense plaisir de vous voir très nombreux (nous étions 115 !) à l'Assemblée Générale annuelle du Club des Hortensias. En présence de Lionel Benharous, Maire des Lilas, et de Valérie Lebas, élue aux Seniors et aux Solidarités, nous avons pu dresser ensemble le bilan de cette année 2021 si particulière.

La réouverture du Club dans le contexte sanitaire actuel n'a pas été aisée, mais peu à peu les activités, les séjours, les sorties ont repris, et surtout... vous êtes revenus !

Nous sommes ravis d'avoir également pu aborder les nouveaux projets à venir pour 2022 : on peut d'ores et déjà vous dire que vous n'allez pas vous ennuyer ! Mais avant de tourner la page de 2021, célébrons ensemble nos retrouvailles à l'occasion du traditionnel repas de Noël du Club des Hortensias, qui aura lieu cette année les 9 et 10 décembre prochain. Kiki a pris sa retraite, mais ne vous inquiétez pas : nous vous garantissons une ambiance musicale détonante ! Inscriptions les 18 et 19 novembre à l'accueil du Club des Hortensias, munis de votre carte d'adhérent. Tarif : 15 €.

A très bientôt !
Les équipes du Club



La rubrique Méninges d'Isabelle et Julie

Quels pays ont des volcans ? (Liste non exhaustive)



La première lettre vous est donnée :

C.....

E.....

P.....

B.....

C.....

A.....



Les REBUS en lettres

Quels mots sont cachés derrière
ces rébus de lettres ?

1) DENT- TE- LIT -R :

.....

2) PNUu- M'-EAU- NiD :

.....

3) COR- DEUX- LAIT-L'-OEUFS :

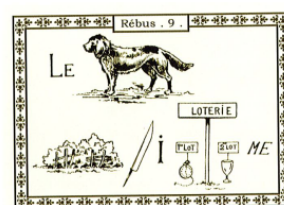
.....

4) AS-PIE- RAT-HEURE :

.....

Les REBUS de 1900

Le prochain exercice est tiré d'une
boîte de jeux « Rébus de 1900 », que
nous avons trouvé assez difficile...
si vous avez trouvé la solution dites
le nous car nous avons séché !



Du 12 au 20 novembre 2021 c'est la semaine de la dénutrition en France. Voici un article pour vous présenter cet événement, encore trop peu connu. Si vous vous sentez concernés ou si l'un de vos proches l'est, n'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de santé, ou du Pôle Seniors (01 41 63 13 10)

La dénutrition, c'est quoi ?

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants à couvrir les besoins nutritionnels. Dans les pays d'abondance alimentaire, comme en France, nombre de personnes âgées sont concernées. La dénutrition intervient alors souvent dans le cadre de la polypathologie et polymédication, avec des troubles de la mobilité, des troubles cognitifs, une dépendance, des troubles buccodentaires ou un isolement social.

On estime à 2 millions le nombre de personnes souffrant de dénutrition en France (dont une grande partie sont des personnes âgées). 10% des personnes âgées vivant à domicile sont concernées, soit près de 400 000 personnes en France.

La gravité de la dénutrition tient à l'importance de la fonte musculaire. Celle-ci est difficilement mesurable précisément en pratique clinique, mais est très corrélée à la perte de poids totale. La perte de poids est l'indicateur le plus sensible de la dénutrition, qu'elle survienne chez une personne mince, de poids normal ou obèse.

Quels sont les impacts de la dénutrition ?

La dénutrition a des conséquences concrètes mesurables. Le risque de com-

plications médicales et chirurgicales augmente. Les infections nosocomiales sont trois fois plus fréquentes chez les malades sévèrement dénutris que chez les non dénutris. Le délai de cicatrisation des plaies s'allonge, la récupération fonctionnelle est ralentie. Enfin, on constate une augmentation de la durée de séjour à l'hôpital, des réadmissions non programmées et de la mortalité.

La dénutrition est fréquente, elle a un impact important sur la santé et la qualité de vie et grève les coûts de santé. Les outils de dépistage et de diagnostic sont simples, et la prise en charge est efficace.

Pour autant, elle reste une maladie silencieuse, très insuffisamment dépistée par les professionnels de santé et par conséquent insuffisamment prise en charge, ce qui représente indiscutablement une perte de chance pour beaucoup de malades.

Comment lutter contre la dénutrition ?

Quelques conseils pour pallier au manque d'appétit

- Faire de petits repas et manger des collations (le goûter est un bon prétexte pour un encas et/ou une boisson).
- Prendre un repas en compagnie de personnes agréables et appréciées (par exemple inviter des proches une fois par semaine).
- Tenir compte des goûts de la personne.
- Lui faire pratiquer une activité physique juste avant les repas. Ça ouvre l'appétit et influence positivement le moral.

• Enrichir son alimentation avec du fromage, de la crème, des œufs...

• Vérifier que ce manque d'appétit n'est pas dû aux médicaments (en parler avec le médecin ou le pharmacien).

• Si les conseils diététiques, l'enrichissement des repas et les collations ne suffisent pas, des compléments nutritionnels oraux doivent être prescrits. Ils permettent d'augmenter l'appétit et le poids des malades et de diminuer le risque d'hospitalisation, de complications à l'hôpital et de réadmissions non programmées.

Source : www.luttecontreladenutrition.fr/

Semaine de la Dénutrition aux Lilas :



Le Restaurant du Club des Hortensias met à l'honneur le combat contre la dénutrition, en mettant de la gourmandise dans votre assiette : Rendez-vous le mercredi 17 novembre prochain pour un voyage gastronomique aux Antilles ! Venez réveiller vos papilles !



Le Club des Hortensias

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 18h.

**Club des Hortensias, Allée des Hortensias
93260 Les Lilas (près du lycée Paul Robert)**

Pour vous mettre en appétit, voici un petit jeu sur les îles...

Jeu sur les îles

Reliez l'île à son nom et à sa préfecture



Nous vous rappelons qu'au Club des Hortensias, un service de restauration fonctionne du lundi au vendredi. Nous vous proposons des repas frais et préparés sur place par notre tout nouveau chef, Didier. Venez manger au club des repas variés, copieux et équilibrés dans la convivialité et la bonne humeur. Les inscriptions au repas se font le lundi et le mardi de la semaine précédente. Le tarif est de 7,50 € (entrée, plat, fromage, dessert, vin, café).

Le Pôle Seniors propose également un service de portage de repas à domicile, pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer. Vous pouvez vous renseigner au 01 41 63 13 10

Si vous souhaitez participer à des ateliers autour de la nutrition, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de Julie.

Programme du Club des Hortensias | 19 novembre - 10 décembre 2021



VENDREDI 19 NOVEMBRE :

• Tournoi de belote. Lots gourmands à gagner. Inscription obligatoire les 10 et 12 novembre. Tarif : 5.75 euros.

MERCREDI 26 NOVEMBRE :

• Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu à 14h. Discussion autour du roman *Borgo Vecchio* de Giosué Calaciura.

VENDREDI 24 NOVEMBRE :

• Ciné-Café au Théâtre du Garde-Chasse. Projection du film « Si on chantait » à 14h suivi d'une discussion avec la projectionniste autour d'une collation. Tarif : 4 euros. Une comédie pleine de bonne humeur et de chansons françaises !

JEUDI 9 ET VENDREDI 10 DÉCEMBRE :

• Repas de Noël au Club des Hortensias avec après-midi dansant. Inscriptions le 18 et 19 novembre de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Nombre de places limité. Tarif : 15 euros.

Conformément aux nouvelles mesures gouvernementales, à compter du 15 décembre, les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes ayant été vaccinées avec le vaccin Janssen devront avoir fait leur rappel pour que leur pass sanitaire reste valide. Pour rappel, le Pass Sanitaire est exigé au Club des Hortensias, mais également pour l'ensemble des activités collectives et festivités organisées par le Pôle Seniors.



Petites annonces

Les fêtes de fin d'année approchent !

Afin que le Club soit le plus beau possible pour nos repas de fin d'année, vous êtes invités à participer à la décoration de la salle polyvalente. Toutes les petites mains sont les bienvenues ! Venez découper, coller, accrocher dans la bonne humeur aux dates suivantes :

Jeudi 18/11 à 14h ; mardi 23 à 10h ; mercredi 24 à 10h ; jeudi 25 à 14h ; mardi 30 à 10 ; mercredi 1er décembre à 10h, mardi 7 décembre à 10h

ZOOM SUR

L'ATELIER BIEN CHEZ SOI

En partenariat avec le PRIF (Prévention Retraite Ile de France) et la société Bel'Avie, le Club des Hortensias organise, à compter du 16 novembre 2021, un cycle de 5 ateliers gratuits à destination des Seniors afin de les aider à aménager leur domicile pour y vivre sereinement. Les ateliers permettent ainsi aux participants de mieux appréhender la question de l'autonomie au domicile par la notion d'aménagement du logement.

Inscriptions au 01 48 46 42 55

L'ATELIER « BIEN CHEZ MOI » EN 5 RENDEZ-VOUS



DES OUTILS ET DES EXPERTS QUI VOUS ACCOMPAGNENT TOUT AU LONG DE L'ATELIER



Le mercredi 13 octobre dernier les joueurs de tarot se sont affrontés dans la bonne humeur lors du tournoi annuel. Les valeureux vainqueurs sont Claude Ratier, Guy Mathieu et Jeannine Forre. Encore bravo à eux !



Les amateurs de carte pourront eux aussi tenter de gagner des cofrets gourmands lors du tournoi de belote du Club des Hortensias, qui aura lieu vendredi 19 novembre prochain. Et pour les amateurs d'échecs, nous vous proposons un tout nouvel atelier, les « échecs ludiques » à destination des experts comme des novices, qui sera animé par Aline De Visme, adhérente du Club des Hortensias. La première séance aura lieu le vendredi 26 novembre à 15h au Club. A vos agendas !



Réponses

SOLUTION
Ile, Raux, B', Àtre, SON,
Fer pendant, KI, LAIT
chaud.
Il faut battre son fer
pendant qu'il est chaud.

SOLUTION
Le chien est l'ami de
l'homme.
I, Deux lots, ME.
Le, Chien, Haie, Lame,

Rébus en lettres : 1) Dentelière, 2) Pneumonie, 3) Cordelette, 4) Aspirateur
Solutions des rébus de 1900 :

Questions sur les volcans :