



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - octobre 2021



Le Saviez-vous ?

**Le Club des Hortensias, c'est aussi des sorties collectives.
Julie vous raconte :**

**A vos agendas :
Assemblée Générale
du Club !**

Bonjour à toutes et tous,

Le Club des Hortensias fait le plein de nouvelles et nouveaux adhérent-es pour la rentrée, et nous en sommes ravi-es !

Cette année, la cotisation pour l'adhésion annuelle prendra effet officiellement au 2 novembre 2021. Vous recevrez dans les prochaines semaines un courrier en ce sens.

D'ici là, vous êtes convié-es à l'Assemblée Générale du Club des Hortensias, qui se tiendra cette année le vendredi 22 octobre à 14h au Club, en présence du Maire Lionel Benharous, Patrick Carrouër, Vice-président du CCAS, Valérie Lebas, Maire adjointe en charge des Seniors et des Solidarités, et bien évidemment des équipes du Club.

Ce rendez-vous annuel est pour nous l'occasion de dresser le bilan de l'année écoulée. Malgré un contexte sanitaire difficile, nous avons réussi à vous proposer un large panel d'activités depuis la réouverture du Club en mai 2021. Cette Assemblée Générale nous permettra également d'évoquer avec vous les projets pour l'année à venir, et de recueillir vos avis. Au plaisir de vous y retrouver nombreuses et nombreux !

Vous trouverez également dans ce journal : le programme des activités du Club du 13 octobre au 16 novembre, des exercices ludiques pour faire travailler les méninges, les petites annonces dédiées aux Seniors, mais également un bref résumé des sorties culturelles et activités en plein air du mois dernier.

A bientôt au Club !

Amiens : au cœur de la Picardie

Le 13 septembre dernier, une trentaine de Seniors du Club des Hortensias, accompagnés par Julie, la coordinatrice de l'animation, a passé une belle journée ensoleillée à Amiens :



« Nous avons visité la plus haute cathédrale de France, puis nous sommes allés au restaurant *Le Quai* (une adresse que l'on vous recommande) avec des plats régionaux tels que la célèbre « ficelle picarde ». Nous avons terminé la journée avec un tour en barque dans les hortillonnages, petit havre de paix et de verdure au milieu de la ville. » (Julie).

Cueillette à Coubert

« Le lundi 27 septembre, il pleuvait des cordes depuis le petit matin, mais pour notre plus grand plaisir le soleil est enfin apparu vers 15h quand nous sommes arrivés dans les grands champs de la grange de Coubert.



Il y avait des tomates, concombres, poireaux, carottes, pommes... bref tout le nécessaire pour faire le plein de vitamines et de grand air dans la bonne humeur. »

Visite guidée du Petit Palais

Le Club, ce sont aussi des sorties en transport en commun à la découverte de monuments incontournables dans Paris. Ainsi, Julie a emmené un petit groupe de Seniors à la découverte du Petit Palais. La guide conférencière qui a accompagné le groupe « nous a expliqué l'histoire de ce magnifique bâtiment et la richesse de sa collection permanente. Nous avons eu le privilège de voir en avant-première les œuvres de l'artiste Jean-Michel Othoniel qui venaient tout juste d'être installées pour l'exposition « Le Théorème de Narcisse ». »



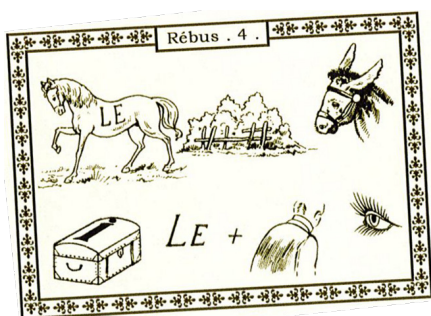
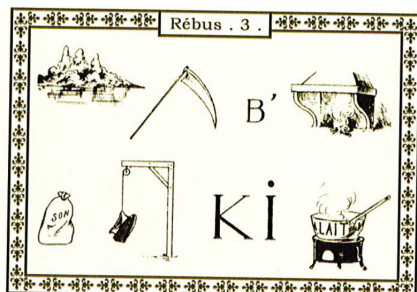


Le quizz de l'automne

Voici un petit quizz de saison autour de la chanson L'été indien de Joe Dassin

- 1) En quelle année est sortie cette chanson ?
- 2) De quel pays est originaire cette chanson ? a) Allemagne, b) Pologne, c) Portugal, d) Italie
- 3) Quel chanteur devait chanter cette reprise à l'origine ? a) Michel Berger, b) Claude François, c) Michel Jonas
- 4) Pourquoi le chanteur initialement prévu n'a pas chanté ce tube ? a) Il était malade le jour de l'enregistrement, b) Il jouait un petit rôle dans un film, c) Il ne s'est pas réveillé à tant pour signer le contrat.

Les Rébus de 1900



Petites annonces

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



L'antenne Petits Frères des Pauvres de Pantin, Le Pré Saint Gervais et Les Lilas, recherche des bénévoles.

L'association accompagne des personnes de plus de 50 ans qui souffrent de solitude.

En devenant bénévole, vous visiterez des personnes à domicile ou en hébergement collectif, proche de chez vous.

Pour nous rencontrer, n'hésitez pas à nous contacter au

01 48 46 79 36 ou à banlieue.psg@petitsfreresdespauvres.fr



Petites annonces

Les fêtes de fin d'année approchent !!!!

Si vous aimez les activités manuelles, venez nous faire part de vos idées de décoration pour le Club et nous mettrons en place ensemble des ateliers pour les réaliser !

Contactez Julie au : 01 48 46 42 55

ou par mail julielagarde@leslilas.fr



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)



MERCREDI 13 OCTOBRE :

• Tournoi de tarot à 14h. Lots gourmands à gagner. Inscriptions le 30 septembre ; le 1er et le 7 octobre. Tarif : 5,45 euros.

MARDIS 19 OCTOBRE ET 2 NOVEMBRE :

• Ateliers ludiques et interactifs pour les Seniors en partenariat avec la Ludothèque « Jeux dès en bulle » à 14h. Entrée libre. Venez découvrir et jouer à des nouveaux jeux dans la bonne humeur. Nouveauté

LUNDI 18 OCTOBRE :

• Ciné-Club avec Bernard Rousselle. Projection du film « Mon oncle Benjamin » avec Claude Jade et Jacques Brel. Atelier gratuit. Sans inscription.

LUNDI 18 OCTOBRE :

• Groupe de parole pour les Aidants de 10h à 12h au Club. Inscriptions au 01.48.46.42.55

VENREDI 22 OCTOBRE :

• Assemblée Générale du Club des Hortensias à 14h. Venez discuter des activités du Club et poser vos questions.

MERCREDI 27 OCTOBRE :

• Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu à 14h. Atelier sans inscription. Discussion autour du livre « Ame brisée » de Akira Mizubayashi.

MARDI 9 NOVEMBRE :

• Spectacle de music-hall « 45 Tours de France » 100% chansons françaises à Gagny. Inscription le 28 et le 29 octobre. 34 places. Tarif : En fonction des ressources.

MARDI 16 NOVEMBRE :

• Présentation de l'atelier « Bien chez soi » 10h-12h. Cycle de 5 ateliers financés par le PRIF (Prévention Retraite Ile de France) visant à accompagner et conseiller les Seniors sur l'adaptation de leur logement. Inscription obligatoire : 12 places maximum. Nouveauté

Retour des festivités pour les Senior-es !

Le repas de fin d'année au pavillon Baltard aura lieu le mardi 14 décembre. La galette des rois se déroulera dimanche 9 janvier 2022. Pour ces deux événements, les dates d'inscription approchent.



Dates d'inscription

Du mardi 19 octobre au vendredi 5 novembre inclus

Au Club des Hortensias : mardi 19, mercredi 20 et jeudi 21 octobre, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Au pôle Seniors : du vendredi 22 octobre au vendredi 5 novembre : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (fermé les mardis et jeudi après-midi).

Se présenter muni-e d'une pièce d'identité ou de la carte d'adhérent-e du Club des Hortensias.

Conditions d'inscription

Repas de fin d'année	être âgé(e) de 65 ans (pour les couples un-e des deux doit être âgé d'au moins 65 ans), habiter aux Lilas.
Galette des rois	être âgé(e) de 60 ans (pour les couples un des deux doit être âgé-e d'au moins 60 ans), habiter aux Lilas.



L'entrée pour le repas de fin d'année à baltard et pour l'après-midi dansant au gymnase Rabeyrolles, se fera sur présentation du pass sanitaire.

Nos séniors

ont du talent

LA PÉTANQUE À L'HONNEUR

Le mardi 28 septembre, les habitants et la directrice de la Résidence Autonomie Voltaire ont eu la grande gentillesse d'accueillir et de co-organiser le premier tournoi de pétanque de club ! 3 équipes se sont affrontées sous le soleil et dans la bonne humeur. Les grands vainqueurs : Moïse, Jacky et Raymond. Nous les félicitons ! La bataille fut rude les autres équipes n'ont pas démérité ! Un grand merci aux supporters qui ont rendu cette après-midi encore plus joyeuse !



Santé et Bien-Être

Les ateliers Equilibre en mouvement : un outil au service de votre bien-être

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise de pratiquer 2,5 heures d'activité physique à intensité modérée par semaine afin d'améliorer ses capacités. L'activité physique est un domaine très varié, il englobe notamment les loisirs, les déplacements (comme la marche ou le vélo), les tâches ménagères, les activités ludiques... Grâce au PRIF (Prévention Retraite Ile de France), le Club des Hortensias a pu proposer cet été à deux groupes de 10 Seniors, 12 rencontres d'exercices ludiques et de conseils personnalisés pour améliorer leur équilibre, renforcer leur musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Pendant tout l'été, Aurélien, éducateur sportif, a pu accompagner une vingtaine de Seniors lors d'un programme adapté et ludique ajusté à chaque participant. Etant donné le succès de l'activité, nous ouvrirons bientôt les inscriptions pour un nouveau groupe. Nous espérons que cela vous intéressera !

Pourquoi s'inscrire à l'atelier ?

85% des participants se sentent plus à l'aise
pour monter un étage à pied

79% des participants se sentent plus à l'aise
pour passer au sol

77% des participants se sentent plus à l'aise
pour se relever du sol

Source : <https://prif.fr/ateliers/equilibre-mouvement/>



Réponses

plus docile.

Le cheval est l'animal le

plus docile.

LB, Cheval, Haie, L'âne,

SOLUTION

Il faut battre son fer
pendant qu'il est chaud.

chaud.

Il, Raux, B', Aître, SON,

SOLUTION

Réponses : Alors que les ventes de son album *Le Costume blanc* sorti pour le Noël 1974 sont médiocres, Joe Dassin doit renégocier son contrat avec sa maison de disques CBS. Jacques Plati, directeur artistique de l'artiste, est à l'affût d'un titre fort pour relancer la carrière de son chanteur. Lors d'une réunion d'écoute chez CBS début mai 1975, il repère une chanson italienne du groupe Albatros, intitulée « *Africa* », écrite en anglais et cosignée par Toto Cutugno, Vito Pallavicini, Pasquale Losito, Sam Ward. Ayant pour originalité le texte parlé du couplet pendant qu'en fond sonore les chœurs fredonnent « *ba ba ba* », ce titre rencontre peu de succès en Italie. Cette chanson engagée évoque un vieux chanteur afro-américain qui exhorte ses frères à quitter leur monde artificiel et stressant pour retourner sur la terre de leurs ancêtres. Toto Cutugno souhaite que ce soit Claude François qui en fasse la version française et son éditeur se déplace spécialement à Paris pour la présenter au chanteur. Ce dernier doit impérativement donner sa réponse avant midi pour acquiescer les droits français. Mais la star, qui s'est couchée fort tard, laisse filer cette occasion, son staff n'osant pas le réveiller, si bien que Jacques Plati en profite pour signer avec cet éditeur. C'est grâce à cette grasse matinée que Joe Dassin peut signer ce contrat et ainsi interpréter son plus grand succès.