



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - juillet/août 2022



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est l'été, mais le Club reste ouvert pour vous accueillir ! Joëlle, Dirimo, Julia, Fadila, Nathalie, Francky, Chloé et Didier sont à pied d'œuvre pour vous permettre de passer un été convivial et au frais.

Pour nous, ce sera un été studieux pour préparer la rentrée et son lot de nouveautés : séances d'initiation à la sophrologie, un nouvel atelier théâtre, des cours hebdomadaires de yoga, tai-chi, danse country, des ateliers numériques hebdomadaires, karaoké, etc.

Les inscriptions aux activités et le renouvellement de l'adhésion démarreront le lundi 5 septembre juste après le Forum des Associations, mais n'hésitez pas à venir nous voir d'ici là si vous avez des questions.

Nous souhaitons dédier ce numéro spécial été à Julie Lagarde, la coordinatrice de l'animation, qui a quitté ses fonctions le 31 mai dernier après 7 ans passés au Club. Merci à toi Julie pour le travail accompli, toujours dans la bonne humeur et l'écoute. Tu auras marqué de ton empreinte la vie du Club et laissé un souvenir joyeux à tous les adhérents du Club, mais aussi à tes collègues. Tu vas beaucoup nous manquer ! Nous te souhaitons le meilleur pour la suite et espérons te revoir très bientôt.



« Chère Julie : Petit clin d'œil à cette belle humeur qui te caractérise !!! Tes anciens collègues »

Bel été à toutes et tous

L'équipe du Club



La rubrique Méninges
d'Isabelle & Julie



Le soleil en chanson

Classez les chansons suivantes sur le thème du soleil par ordre chronologique de la plus ancienne à la plus récente :

- 1 « Le soleil a rendez-vous avec la Lune » Henry Salvador
- 2 « Le ciel, le soleil et la mer » par Francois Deguel
- 3 « Deux enfants au soleil » de Jean Ferrat
- 4 « Il est mort le soleil » par Nicoletta
- 5 « Laissons entrer le soleil » par Julien Clerc
- 6 « Le soleil donne » par Laurent Voulzy
- 7 « Nue au soleil » par Brigitte Bardot
- 8 « Au soleil » par Jennifer

Petit quizz sur le Monténégro

- 1 Quelle est la capitale du Monténégro ?
- 2 Quels sont ses pays frontaliers ?
- 3 Quelle est sa monnaie ?
- 4 En quelle année le Monténégro obtient-il son indépendance ?
- 5 Quelle est la signification du nom « Monténégro » ?
- 6 Quelle est la langue officielle ?

A vos agendas : du 3 au 9 octobre 2022



c'est la Semaine Bleue aux Lilas

Dans le cadre de la 70^{ème} édition de la Semaine Bleue, Semaine Nationale dédiée aux personnes âgées, la Ville des Lilas propose tout au long de la semaine des activités gratuites aux lilasiens de tous les âges. Cette manifestation s'inscrit dans la démarche de Ville Inclusive portée par la Municipalité et a pour but de changer le regard de la société et de briser les idées reçues sur les aînés-es. Le programme détaillé de la semaine Bleue sera disponible dans le prochain numéro d'Infos Lilas : à l'honneur cette année les rencontres intergénérationnelles dans les domaines culturels, sportifs, gastronomiques, artistiques, récréatifs, etc.

Vous désirez en savoir plus et vous impliquer dans ce projet, rapprochez-vous de Dirimo (01 48 46 46 43)



Le Saviez-vous ?

Retour en images sur quelques temps forts du 2^{ème} trimestre

Cité Maraîchère de Romainville

Pas besoin d'aller bien loin pour découvrir des lieux emblématiques et innovants !

Le vendredi 22 avril, Julie et les adhérents du Club sont allés rendre visite à nos voisins de Romainville pour visiter la toute nouvelle Cité Maraîchère : « Nous avons été accueillis par la directrice qui nous a expliqué la genèse et le fonctionnement du lieu puis nous avons découvert l'espace potager avec l'animateur agronome. Nous avons clos la visite avec un délicieux repas au restaurant « Les cheffes » qui propose une



cuisine inventive, gourmande et de saison. Une bien belle découverte que nous vous conseillons pour une de vos prochaines sorties. » (Julie)
Adresse : Cité Maraîchère de Romainville, 6 rue Albert Giry 93230 Romainville

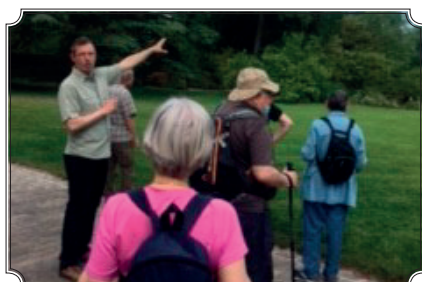
Escapade au Monténégro

Du 15 au 22 juin, sous un grand soleil, Julie a accompagné un groupe d'une vingtaine de seniors à la découverte du Monténégro. Visites, plages, paysages incroyables et rires. Tout le monde était enchanté. Petite enclave balkanique aux confins de la Méditerranée, nichée entre la Serbie, le Kosovo, la Bosnie-Herzégovine et l'Albanie, le Monténégro ne manque pas de charme : à découvrir sans plus tarder !



Randonnée à la Vallée aux Loups

Le lundi 16 mai, une vingtaine d'adhérents fêrus de marche se sont rendus avec Dirimo au parc de la Vallée aux loups dans le département des Hauts-de-Seine. « Une température idéale et un soleil rayonnant nous ont reçu dans le parc pour une visite de



l'arboretum. Un super guide, Thibault, nous a réservé un accueil chaleureux pour commenter la visite. Grâce à ses connaissances, il nous a fait découvrir les différents jardins avec leurs nombreux arbres centenaires, leurs fleurs exotiques et une serre bonsaï. Ensuite, nous avons fait une pause avec un petit gâteau à côté de la maison de chateaubriand. » (Dirimo)

Le projet « Land art » avec l'école Victor Hugo

Le club des Hortensias collabore avec l'école Victor Hugo depuis plusieurs années grâce à l'institutrice Claire Jadaud.

Cette année, cette dernière nous a proposé un très beau projet autour du « land art ». Des adhérents du club ont ainsi accompagné les enfants de l'école à des sorties dans la nature. Avec des artistes lilasiennes, ils ont fabriqué ensemble des œuvres d'art « land art ». Un grand merci à Françoise, Christine, Valérie, aux enfants et surtout Claire grâce à qui ce beau projet a pu voir le jour.



Une kermesse intergénérationnelle pour célébrer l'anniversaire du Club

Le 18 mai dernier pour célébrer l'anniversaire du Club, nous avons organisé une kermesse intergénérationnelle avec une quinzaine d'enfants du centre de loisirs âgés de 4 à 6 ans. Petits et grands ont pu jouer ensemble avec des jeux d'antan et d'aujourd'hui : la Grenouille, le Billard Hollandais, les Kaplas, etc... avant de souffler ensemble les 33 bougies du Club ! Merci encore à Thomas et Alexandra de la Ludothèque « Jeux dés en bulle ».





LMERCREDI 20 JUILLET À 09H

- Visite guidée du Musée Rodin de Paris. Gratuit. 24 places. Inscriptions à partir du 8 juillet. Prévoir des tickets de métro.

LUNDI 1 AOÛT À 13H30

- Visite guidée « Un quartier mythique : Le temple » avec Philippe, guide assermenté. Siège de la célèbre commanderie des Templiers, ces religieux puissants ont façonné et construit ce coin du Marais. Départ 13h30, sortie en transport commun. Tarif : 14€ à payer sur place. Inscription jeudi 21 juillet.

LUNDIS 8 ET 29 AOÛT

- Marche santé. Au mois d'août, l'animateur sportif du Club, Dirimo, vous propose un rendez-vous les lundis à 10h devant le Club des Hortensias pour une petite marche active dans les Lilas (1h maximum) et des étirements en extérieur. 12 personnes maximum Inscriptions le jeudi 28 juillet.

SAMEDI 3 SEPTEMBRE

- Le Club des Hortensias sera comme tous les ans présent au Forum des Associations. Venez découvrir les nouveautés de la rentrée 2022-2023 !

LUNDI 1 AOÛT ET LUNDI 5 SEPTEMBRE

- Tous les premiers lundis du mois de 14h30 à 17h, Colette vous accueille et vous conseille des ouvrages selon vos goûts à la bibliothèque du club des Hortensias. Vous serez toujours accueilli.e.s avec le sourire dans une ambiance chaleureuse ! N'hésitez plus : poussez la porte !

Séjour vacances en Touraine : randonnée & patrimoine



Le CCAS des Lilas vous propose cet automne un séjour « Découverte de la Touraine » en pension complète au Village Vacances de la Saulaie (à proximité de Tours), dans le cadre du Programme ANCV « Seniors en vacances » du lundi 17 octobre au vendredi 21 octobre (19 places). Ce séjour alliant randonnée et découverte culturelle est réservé aux seniors de +60 ans (randonneurs confirmés). Certificat médical obligatoire. Inscriptions : du vendredi 22 juillet au vendredi 26 août au Club des Hortensias de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h00 - L'inscription se fait en présence des personnes concernées.

Plus d'informations au 01.48.46.42.55 ou 01.48.46.46.43

Se munir lors des inscriptions :

- L'avis d'imposition ou de non-imposition de l'année 2021 (revenus 2020)
- Un chèque d'acompte à l'ordre du trésor public de 100 € par personne
- La carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Le certificat médical obligatoire (précisant si vous êtes apte à la randonnée)

Nos Seniors ont du ★ *Talent* ★

L'atelier théâtre s'est produit à l'Auditorium

La troupe emmenée par Gérard Daniel a fait un triomphe à l'auditorium d'Anglemont avec une pièce haute en couleur : *Le Lavoir*. Les comédiennes survoltées ont tenu en haleine leur public pendant près de 2 heures. Non loin de s'en contenter, elles se produiront pour une ultime représentation de cette pièce le mardi 8 novembre 2022 au Théâtre du Garde-Chasse. A vos agendas !

L'atelier chorale chante pour la Fête de la Musique

Cette année encore, l'atelier chorale du Club s'est illustré lors du repas festif du Pavillon Baltard, mais également pour la Fête de la Musique. Cette année, pour le 21 juin, la chorale s'est produite à l'auditorium d'Anglemont devant 4 classes de l'école élémentaire Waldeck Rousseau, qui ont ainsi découvert des grands classiques de la chanson française.



Infos pratiques

Permanences numériques sur rdv

Francky, le médiateur numérique de la Ville des Lilas vous accueille sur rendez-vous tous les mercredis de 9h à 12h.
Plus d'informations au
06 03 82 18 62.



Plan Canicule 2022

Comme chaque année, la Ville des Lilas se mobilise pour faire face aux risques liés à une éventuelle vague de chaleur cet été. Les personnes isolées, retraitées et/ou handicapées sont invitées à se signaler, elles-mêmes ou par l'intermédiaire d'un proche. En cas de canicule, elles seront contactées par téléphone.
Plus d'informations
au : 01 41 63 15 76 / 01 41 63 15 70



Restauration du Club

Le restaurant du Club des Hortensias reste ouvert tout l'été du lundi au vendredi (12h-13h30). Repas à 7,50 € pour les adhérent-es du Club et lilasien-nes âgé-es de 60 ans et plus. Inscription les lundis et mardis de la semaine précédente.
Pour en savoir plus et connaître les menus : 01 48 46 42 55



Réponses

Chronologie chanson sur le thème du soleil : 1/3/7/2/4/5/6/8
Monténégro : 1 Podgorica/2 Kosovo, Serbie, Albanie, Bosnie-Herzégovine/3 Euro/4 2006/5 La montagne noire/6 le monténégro (mélange serbo croate)

Chronologie chanson sur le thème du soleil : 1/3/7/2/4/5/6/8