



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - mai/juin 2022



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Quel plaisir de vous avoir revues à l'occasion des festivités printanières !

Cela nous a inspiré pour vous préparer un programme aux petits oignons, avec l'aide du nouveau venu de l'équipe : Dirimo Iriarte. Depuis le 28 mars, Dirimo a rejoint l'équipe du Club des Hortensias en tant qu'animateur sportif. Il vous proposera une myriade d'activités pour vous maintenir en forme. Au programme : randonnées en Ile de France, ateliers d'initiation à la danse, cours hebdomadaires d'activité physique adaptée (il vous en dit plus dans la rubrique « Santé & Bien-être ») et plein d'autres surprises tout au long de l'année. Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe et espérons que vous lui réserverez le meilleur accueil.

Nous vous proposons également dans ce numéro : la traditionnelle rubrique « Méninges » préparée avec soin par Isabelle et Julie, un retour en images sur les sorties de mars et avril, le portrait de famille d'une troupe chère au Club des Hortensias et bien sûr, le programme des activités et sorties du Club.

A vos agendas !

L'équipe du Club

Le Saviez-vous ?

Retour en images sur quelques temps forts de la vie du club en ce printemps 2022

Randonnée à la Courneuve

Lundi 11 avril nous avons eu la chance d'avoir une météo idéale pour la première randonnée menée par Dirimo, notre nouvel animateur ! Le parc de La Courneuve s'était habillé d'un manteau de pâquerettes. Les canards, poules d'eau et lapins de garenne sont venus nous saluer.

Une belle promenade qui a permis à chacun·e de remettre les muscles en marche dans la convivialité !



Visite guidée de la Cité Universitaire

Le 12 avril en matinée nous avons eu le plaisir de visiter la Cité Universitaire Internationale de Paris. Nous avons pu entrer à la fondation des Etats-Unis, à la maison du Japon et celle du Maroc. Les lieux étaient magnifiques, le guide nous raconté l'histoire des lieux et son fonctionnement.

Grand repas festif du Printemps

Le jeudi 31 mars et le vendredi 1^{er} avril nous avons fêté Noël... au printemps ! Même la météo a joué le jeu en nous proposant de la neige le deuxième jour ! Nous avons adoré vous retrouver pour faire la fête. Les repas préparés par Didier et son équipe étaient succulents et Christian a mis une ambiance de folie ! La Chorale du Club, comme tous les ans, a fait un grand show. Nous nous sommes déhanchés sur du madison, du disco et de la salsa dans la bonne humeur. Vivement les prochains repas festifs !





La rubrique Ménages
d'Isabelle & Julie



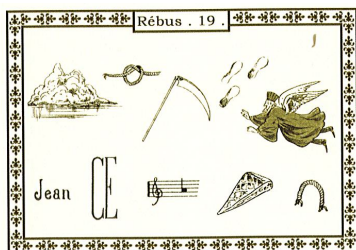
Charade

Mon premier est une voyelle
Mon deuxième contient ton yaourt
Mon troisième est le paragraphe d'une poésie
Mon tout ressemble à une virgule

Quizz spécial 1^{er} mai

- Quelle est l'origine du 1^{er} mai ?
- Dans quel pays est apparu le 1^{er} mai ?
- A quelle date est-il apparu en France ?
- 1880
- 1900
- 1890
- 1889
- Quel événement historique fait du 1^{er} mai un jour chômé ?

Rébus 1900



Les expressions de Grand-mère

Santé et Bien-être

Venez faire de l'activité physique adaptée avec Dirimo



« Bonjour, je me présente, je m'appelle Dirimo ! Et je suis le nouvel animateur sportif du club des Hortensias. A partir de ce mois-ci et toute l'année, je proposerai des ateliers d'activités physiques adaptées. Nous allons travailler ensemble la coordination et l'équilibre, le renforcement musculaire et l'amélioration des conditions cardio-respiratoires.

Je proposerai des cycles de dix semaines, à raison de deux heures par semaine, ainsi qu'un test de fin de cycle afin de faire le point sur les progrès réalisés.

L'atelier se compose d'exercices pour l'équilibre unipodal, bipodal et la coordination motrice dans le but d'adopter les bons gestes dans la vie quotidienne. Dans ce type d'exercice, nous aurons également un renforcement musculaire pour éviter une fonte musculaire. Et finalement, nous travaillerons l'endurance grâce à différents circuits d'entraînement qui vont nous permettre d'améliorer vos conditions cardio-respiratoires.

Tout un programme ! »

Tarif : 16,10€ pour 20h cours, soit un cycle de 10 semaines.
(certificat médical obligatoire)

+ d'informations : 01 48 46 46 43

Pour connaître votre niveau, je vous propose de réaliser un test gratuit tous les mardis de 16h à 17h30.

Un nouvel atelier théâtre au Club !



Guillaume vous propose un stage d'initiation, en préambule à l'atelier hebdomadaire de théâtre qu'il vous proposera à partir de septembre 2022 au Club :

« Apprendre à connaître son corps et sa voix, qui sont les outils du comédien, permet de pouvoir se mettre en jeu. D'abord, l'acteur se rend disponible, grâce à toute une série d'exercices préparatoires.

Grâce à l'improvisation, on développe l'écoute de l'autre, dans une relation action-réaction.

Le jeu du théâtre, qui demande une certaine intensité de présence, fait appel à l'implication de toute la personne, mais également à un certain lâcher prise, qui nous appelle à exister en dehors des cadres préconçus.

Car ce qu'on met en jeu, c'est soi-même. Pour une scène ou une pièce, on parle des enjeux, enjeux pour les acteurs et enjeux pour les personnages.

Ceux-ci s'expriment aussi bien sûr dans la relation avec les textes du théâtre, ou bien d'autres textes de la littérature.

Jouer donc, avec les rythmes des mots, des silences, des regards, et des corps.

Bref, se prêter au jeu.

A ce jeu d'être soi, ou un autre.

Guillaume Lainé »

Stage d'initiation au théâtre avec Guillaume. Vendredis 10 et 17 juin à 10h30.

Inscription le jeudi 2 et vendredi 3 juin.



LUNDI 9 MAI À 14H

- Initiation au Tango avec Dirimo, nouvel animateur sportif du Club. 8 personnes maximum. Inscription les 5 et 6 mai. Gratuit.

LUNDI 16 MAI À 10H

- Pause des aidant-es. Entrée libre. Plus d'informations et inscriptions au : 01 41 63 15 73.

LUNDI 16 MAI À 13H30

- Randonnée à la Vallée aux Loups. Départ 13h30 du club. Tarif 3,90 €. Inscription le 5 et 6 mai. Certificat médical obligatoire

LUNDI 16 MAI À 14H30

- Ciné-club animé par Bernard Rousselle, projection du film « La chèvre » de Francis Veber. Entrée libre sans inscription.

MERCREDI 18 MAI DE 14H À 16H

- Kermesse intergénérationnelle pour l'anniversaire du Club des Hortensias, en partenariat avec le centre de loisirs et la ludothèque Jeux Dés en Bulle. Entrée libre sans inscription pour les adhérent-es du Club.

LUNDI 23 MAI À 13H30

- Randonnée au Parc des coteaux d'Avron. Départ 13h30 du club. Tarif 3.90 €. Inscription les 12 et 13 mai. Certificat médical obligatoire

MARDI 24 MAI À 15H30

- Réunion publique, au club des Hortensias, sur la mutuelle communale, lancée par la Ville en partenariat avec la Mutuelle Familiale, accessible à tout-es les habitant-es des Lilas Entrée libre. Plus infos 01 55 33 42 05 - Mail : leslilas@mutuelle-familiale.fr

MARDI 31 MAI À 8H45

- Visite guidée de l'exposition Gaudi au musée d'Orsay. Gratuit. 24 places. Inscriptions le 12 et 13 mai. Prévoir des tickets de métro.

MERCREDIS 11 ET 25 MAI À PARTIR DE 9H

- Permanences de médiation familiale & et Café des Seniors avec l'association *Cithéa* (Apaiser les conflits, trouver des solutions, formaliser des accords).

MERCREDI 25 MAI À 14H

- Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu.

LUNDI 13 JUIN À 14H30

- Stage de découverte de la sophrologie. Inscription le jeudi 2 et le vendredi 3 juin. Nombre de places limité. Tarif : 8€.

VENDREDI 17 JUIN

- Déjeuner guinguette à la ferme du Bout des Prés à Cernay la Ville. Sortie en car. Départ du club 10h30. Tarif 36,90 €. 30 places. Inscription les 9 et 10 juin.

MARDI 5 JUILLET

- Journée à la mer : Escapade à Deauville. Informations à venir au Club des Hortensias



Séjour d'automne la Grande Motte

Le CCAS des Lilas vous propose cet automne un séjour à la Grande Motte avec le Programme ANCV « Seniors en vacances » du samedi 24 septembre au samedi 01 octobre (24 places). Ce séjour est réservé aux Seniors de +60 ans.

Inscriptions :

mardi 3 juin au Club des Hortensias de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 - L'inscription se fait en présence des personnes concernées.

Se munir lors des inscriptions :

- de l'avis d'imposition ou de non-imposition de l'année 2021 (revenus 2020)
- d'un chèque d'acompte à l'ordre du trésor public de 100 € par personne
- d'une carte d'identité ou passeport en cours de validité

Nos Seniors ont du ★ Talent ★

Portrait de famille : la troupe théâtre du Club des Hortensias

Par Gérard Daniel, professeur de théâtre au Club



« En 2001, une amie me proposait d'accompagner un projet théâtral avec des Séniors lilasiens. La perspective de transmettre le «Jeu théâtral» aux Hortensias me séduisait. Je n'avais nulle idée où cela pouvait nous conduire, mais je m'engageais dans cette aventure avec enthousiasme.

Aujourd'hui, 20 ans après, nous touchons à la fin de cet «Odyssée». Je rejoins un autre port d'attache non sans considérer avec admiration notre « Voyage poético- dramatique », qui ne fût pas toujours élégiaque, sur une mer d'huile ou d'un calme plat. Parfois nous traversâmes des tempêtes, des moments agités, avec des cris et des grincements de dents... En mémoire, je garde surtout de belles surprises artistiques, des moments drôles, de rigolades, de bonheur et d'émotions, Et combien nous avons accosté sur les rives de contrées aux paysages poétiques et féériques.

Je ne saurais jamais trop leur dire toute ma gratitude, mon affection pour l'abnégation dont « elles et ils » - car il y eût

des hommes dans notre famille- ont fait preuve face à mes exigences dramatiques.

Comment pourrais-je les oublier ?

Ces femmes et ces hommes, de caractère.

Je ne parlerai pas des hommes car je les ai perdus, tôt ou tard...

Que leur ont -elles fait ?? La vie....!!

Pour ces Dames,

Depuis le début pour certaines...../encore aujourd'hui au plateau

Mille mercis à

France TEIL- la doyenne que j'appelle en la taquinant «la star» ; une sage mémoire vivante, passionnée/assidue de théâtre...

Maïté ROBIDOU- cocasse, pleine de bonhomie et de bienveillance...

Flocy CHIKLY- lumineuse, perspicace et généreuse ...

Danielle GROSJMAN- exigeante, entreprenante, pleine d'altruisme

Colette GUILLOT- la gaieté et la joie de vivre, à la mémoire prodigieuse, sa disponibilité audacieuse...

Liliane MARTIN- assistante au long cours spontanée, pleine d'énergie, sens de l'initiative, des responsabilités...

Odile PAYEN - sa douceur, sa fiabilité, sa rigueur...

Coco MEYNARD - sa bonne volonté et sa persévérance...

Danièle GUENU - dernière arrivée que nous remercions beaucoup pour sa disponibilité précieuse.

Comme les lavandières du LAVOIR que nous rejouerons 15 années après ;

Elles ont du tempérament ces femmes...

Les comédiennes des Hortensias ONT du TALENT. »

Le Club des Hortensias tient à remercier Gérard Daniel pour toutes ces belles années. Il a su créer un esprit troupe de théâtre au sein du Club, une seconde famille. Toujours de bonne humeur et passionné, il a toujours proposé des spectacles de très grande qualité : 20 en tout, d'auteurs majoritairement contemporains. Nous lui souhaitons une bonne continuation pour sa vie dans le sud de la France.

Venez les applaudir une dernière fois le 7 mai prochain à Auditorium d'Anglemont.



Réponses

Quiz 1er mai :
C'est le 1er mai 1884 que des syndicats ouvriers américains décident de se mobiliser afin de revendiquer la journée de huit heures. Outre atlantique, cette date correspondait au premier jour de l'année comptable des entreprises.
Aux Etats-Unis
En France, en 1889 à Paris, le Congrès de la IIe Internationale socialiste décide, sous l'impulsion de Jules Guesde, de faire du 1er mai une journée de manifestations. La première est célébrée le 1er mai 1890.
Et c'est en avril 1919, suite au vote par le Parlement de la journée de huit heures, que la journée du 1er mai devient officiellement une journée chômée.

Charade
Mon premier est une voyelle : A
Mon deuxième contient ton yaourt : pot
Mon troisième est le paragraphe d'une poésie : strophe
Mon tout ressemble à une virgule : apostrophe

SOLUTION
Il ne faut pas juger les gens selon l'apparence.
Juge (aïe), Jean, CE, (long), La, Part, Anse.
Ile, Noeud, Faux, Pas.