



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - septembre-octobre 2022



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette rentrée 2022-2023 s'annonce chargée, et c'est avec joie que nous allons vous retrouver après un été, qui, nous l'espérons, ne vous aura pas trop vu souffrir de la chaleur.

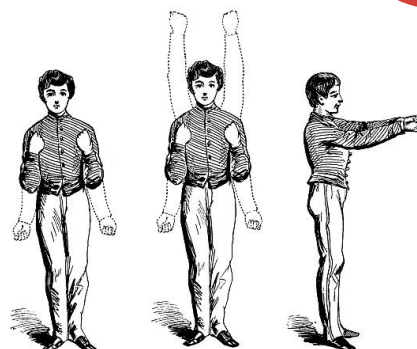
Dans ce numéro vous trouverez le programme complet des activités prévues pour la saison, avec son lot de nouveautés, ainsi que les conseils toujours avisés de Dirimo pour rester en forme, et encore la présentation du « séjour randonnée » qui aura lieu du 17 au 21 octobre pour lequel il reste quelques places !

Nous vous invitons aussi à découvrir le programme de la *Semaine Bleue 2022* qui déroulera aux Lilas du 3 au 9 octobre. Mais la *Semaine Bleue* qu'est-ce que c'est ? C'est la semaine nationale dédiée aux personnes âgées, qui célèbre sa 70^{ème} édition cette année. Pour l'occasion, la Ville des Lilas proposera tout au long de cette semaine des activités aux Lilasiens-nés 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. Tout un programme !

Bonne rentrée à toutes et tous,

L'équipe du Club

Santé et Bien-Être



Les conseils de Dirimo pour améliorer son équilibre !

Voici quelques exercices à faire chez vous sans matériel, qui vous permettront de travailler votre équilibre. Ces exercices vous permettront d'améliorer votre équilibre et votre force, afin de vous tenir debout et vous sentir plus en confiance lorsque vous marchez. A pratiquer de 7 à 99 ans !

Exercice 1 : Position sur une jambe

Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, puis changez de pied. L'objectif est de se tenir debout sur un pied sans se retenir à la chaise et de maintenir cette pose pendant une minute.

Exercice 2 : La marche talon - orteil

Mettez le pied droit devant le gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche. Déplacez le pied gauche devant le droit, en mettant votre poids sur le talon. Déplacez ensuite votre poids sur les orteils. Répétez cette étape avec le pied gauche.

Exercice 3 : Elévation arrière de la jambe

Tenez-vous derrière une chaise. Soulevez lentement votre jambe droite en arrière ; ne pliez pas les genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde, puis rabaissez doucement votre jambe.

Exercice 4 : Position sur une jambe avec bras

Prenez une chaise et mettez-vous à côté, avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite, soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Répétez le même mouvement avec le côté droit.

Effectuez ces 4 exercices deux fois par semaine et amusez-vous bien !



Du 3 au 9 octobre 2022 c'est la *Semaine Bleue* aux Lilas

Changeons notre regard sur les aîné-es !

Dans le cadre de la 70^{ème} édition de la *Semaine Bleue*, semaine nationale dédiée aux personnes âgées, la Ville des Lilas propose toute cette semaine des activités aux Lilasiens·nes 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 aîné-es.

Inauguration de la *Semaine Bleue* : Portes Ouvertes du Club des Hortensias

**Lundi 3 octobre. 14h-17h30,
Club des Hortensias**

Venez rencontrer les intervenant·es du Club des Hortensias, lieu emblématique dédié à l'accueil des Seniors Lilasiens·nes et des communes avoisinantes. Au programme : pot convivial, mini-conférences et stands tenus par nos partenaires et les animateur·rices d'ateliers du Club.

Modalités : Entrée libre

L'art d'être grands-parents

**Du 3 au 8 octobre. 14h-17h30,
Centre Culturel Jean Cocteau**

Animation proposée par le Centre Culturel Jean Cocteau pour cultiver l'art d'être grands-parents en se formant pour accompagner ses petits-enfants avec des approches de l'art contemporain adapté et des idées d'activités à faire avec eux. Ateliers de formation pour les grands parents : lundi 3 octobre (17h30-19h) ou vendredi 7 octobre (15h-16h30)

Visite grands-parents & enfants au Centre Culturel : mercredi 5 octobre (15h-16h30) ou samedi 8 octobre (10h30-12h)

**Modalités : Sur inscription auprès de
centreculturel@leslilas.fr**

« Le domicile s'engage » : valorisation des métiers d'aide à domicile

**Mardi 4 octobre. 10h-12h,
Club des Hortensias**

En partenariat avec le Conseil Départemental de Seine-Saint-Denis et EVOLIA 93 (la plateforme de services à la personne du 93) le CCAS des Lilas vous invite :

10h : conférence en direction des personnes âgées (information sur les métiers d'aide à domicile et leurs évolutions)

11h : conférence en direction des publics en recherche d'emploi pour faire connaître les métiers du domicile

Modalités : Entrée libre

Exposition photographique « Histoires de regards »

Du 6 au 16 octobre.

Parc Lucie Aubrac

Exposition photo de l'artiste Paula Venegas constituée d'une vingtaine de portraits de personnes âgées isolées, accompagnées par l'association des *Petits Frères des Pauvres*, afin de sensibiliser le grand public à la lutte contre l'isolement. Inauguration le jeudi 6 octobre à 10h.

Modalités : Entrée libre

Rencontre intergénérationnelle autour du projet « Recueil de recettes de nos aîné-es »

Judi 6 octobre.

Résidence autonomie Voltaire

Les Seniors de la résidence autonomie Voltaire et les élèves de l'école Madeleine Riffaud prépareront ensemble une recette du recueil paru en 2021 avant de la déguster ensemble à l'occasion d'un repas partagé à la résidence.

**Modalités : Sur inscription auprès de
hortensias@leslilas.fr**

Part'âges d'histoires et lecture intergénérationnelle

**Judi 6 octobre de 10h à 11h au
Relais Petite Enfance et de 15h à 16h,
à l'école Madeleine Riffaud**

Vous êtes Senior et vous aimez la lecture ? Nous vous proposons de prendre part à un projet de lecture intergénérationnelle avec les tou·tes-petit·es et les enfants inscrits en maternelle aux Lilas.

**Modalités : + d'informations et inscriptions
auprès de hortensias@leslilas.fr**

Cantine intergénérationnelle

Vendredi 7 octobre. 12h-13h30.

Les Seniors Lilasiens·nes et des communes avoisinantes pourront venir partager un repas convivial avec les élèves de l'école Waldeck-Rousseau.

**Modalités : Sur inscription auprès de
hortensias@leslilas.fr**



Marche Bleue

Dimanche 9 octobre. 10h-12h30.

Parvis de la Mairie des Lilas

Marche rassemblant toutes les forces vives Lilasiennes, tous âges confondus, pour célébrer la contribution des retraité·es à la vie économique, culturelle et sociale de notre cité. Marche de 6 km à travers les Lilas, en partenariat avec l'association *Les Lilas Randonnée*. Venez nombreux·ses !

Modalités : Entrée libre. Départ de la Mairie à 10h - Arrivée au Parc Lucie Aubrac à 12h30. Point de ralliement au Square Anglemont à 12h pour les petit·es marcheur·ses.

Grand pique-nique intergénérationnel

**Dimanche 9 octobre. A partir de 12h30,
parc Lucie-Aubrac**

Clôture de la *Semaine Bleue* dans une ambiance festive au parc Lucie-Aubrac, où se termine la Marche Bleue, avec plusieurs animations conviviales : exposition photographique, activité physique adaptée, jeux ludiques, repas partagé, etc.

Modalités : Entrée libre.



LUNDIS 5 SEPTEMBRE ET 10 OCTOBRE

• Un lundi par 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-es avec le sourire dans une ambiance chaleureuse. N'hésitez plus : poussez la porte !

LUNDIS 12 SEPTEMBRE ET 17 OCTOBRE À 10H-12H

• Pause des aidant-es. Entrée libre. Plus d'informations et inscriptions au 01.41.63.15.77

MARDIS 13 ET 27 SEPTEMBRE, 11 ET 25 OCTOBRE À 14H

• Jeux collaboratifs avec Thomas de la ludothèque « Jeux dés en bulle ». Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur. Gratuit sans inscription.

LUNDI 19 SEPTEMBRE À 14H

• Loto gourmand. Tarif 6,00 €. Inscriptions au Club du 1 au 9 septembre. 60 places maximum.

LUNDIS 19, 26 SEPTEMBRE ET 10 OCTOBRE

• Balade santé. Rendez-vous avec Dirimo, l'animateur sportif du Club, à 9h15 devant le Club des Hortensias pour une petite marche active dans les Lilas (1h maximum) et des étirements en extérieur. Gratuit. 12 personnes maximum. Inscriptions dès le 1^{er} septembre.

VENDREDI 23 SEPTEMBRE

• Séance de sophrologie en groupe avec Marie-Hélène Marceau, de 14h30 à 15h30. 12 places. Inscriptions dès le 1^{er} septembre. Tarif : 8€

MERCREDI 28 SEPTEMBRE À 14H

• Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu. Discussion autour du roman « La Somme de nos folies », éditions Zulma. Entrée libre.

MERCREDI 5 OCTOBRE À 14H30

• Ciné-club animé par Bernard Rousselle, projection du film « La traversée de Paris » de Claude Autan-Lara avec Louis de Funès et Jean Gabin. Entrée libre sans inscription.

LUNDI 10 OCTOBRE À 14H

• Initiation au Tango avec Dirimo, nouvel animateur sportif du Club. 8 personnes maximum. Inscriptions à partir du 3 octobre. Gratuit.

VENDREDI 14 OCTOBRE

• Tournoi de belote à 14h. Lots gourmands à gagner. Inscriptions du 3 au 7 octobre. Tarif : 6€.

LUNDI 17 OCTOBRE

• Sortie bowling à Nogent sur Marne. Inclus : transport en car depuis le Club des Hortensias, 2 parties avec un goûter (mignardises et boisson chaude). Tarif maximal : 23,60 € (en fonction des ressources). Inscriptions à partir du 3 octobre. 29 places. Départ à 13h45 du Club des Hortensias.

LUNDI 24 OCTOBRE

• Randonnée au château de Champs-sur-Marne. Sortie en car. Départ à 13h30 du Club. Tarif : 4€. Inscriptions les 13 et 14 octobre. Certificat médical obligatoire.

MARDI 8 NOVEMBRE. 20H

• Représentation de la pièce « Le Lavoir » (de Dominique Durvin et Hélène Prévost) par la troupe de théâtre du club des Hortensias. Théâtre du Garde-Chasse.

MERCREDI 9 NOVEMBRE

• Spectacle RGR « Fantasia Latina Show » au Blanc Mesnil. Grande Fiesta, avec rythmes et danses endiablées sur l'Amérique du sud au Blanc Mesnil. Inscription du 26 au 28 octobre. 34 places. Tarif : 34,60 € (en fonction des ressources).

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 au vendredi 21 octobre (19 places). Certificat médical obligatoire. Inscriptions jusqu'au vendredi 9 septembre au Club des Hortensias.

Plus d'informations au 01 48 46 42 55 ou
01 48 46 46 43

Il reste des places !





Le Club des Hortensias *fait sa rentrée !*

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h30.

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

Les nouveautés de la rentrée 2022

L'adhésion au Club des Hortensias couvre désormais la période allant du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023 et inclut de nouvelles activités

Activités gratuites incluses dans l'adhésion :

- Créneau réservé aux Seniors à la piscine **Nouveauté**
- Jeux de cartes et jeux libres
- Scrabble
- Animations de la ludothèque Jeux Dés en Bulle
- Coloriage & mandalas
- Tennis de table
- Service de bibliothèque
- Anglais
- Ciné-Club
- Cercle de lecture
- Stages d'initiation aux activités manuelles (encadrés par des adhérent-es)
- Balade santé bimensuelle et stages d'initiation avec l'animateur sportif **Nouveauté**
- Chorale (2h/semaine) (Nombre de places limité à 50)
- Théâtre (3h/semaine) (Nombre de places limité à 15)
- Activité physique adaptée (1h/semaine) **Nouveauté**
- Atelier mémoire (Nombre de places limité à 50)

Activités payantes (ponctuelles) :

- Ateliers de Kirigami & Calligraphie. Carnet de 10 cours : 5 €
- Tournoi de cartes : 6€
- Thé dansant (karaoké, etc.) : 5€
- Randonnée à la demi-journée : 4€
- Stages d'initiation à la sophrologie : 8€ /séance

Activités hebdomadaires payantes :

Activité*	Places	Tarif 2022-2023
Danse Country (cours 1h) Nouveauté	30	60 €
Tai Chi (cours 1h) Nouveauté	15	60 €
Yoga (cours 1h) Nouveauté	24	60 €

*hebdomadaire (35 semaines / an de septembre à juin)

Sorties culturelles & récréatives :

sur inscription, dont le tarif est calculé en fonction des ressources annuelles de chaque adhérent-e.

Activités hebdomadaires du club

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	■ Danse Country Nouveauté ■ Calligraphie ■ Activité Physique Adaptée *	■ Yoga Nouveauté ■ Atelier numérique ■ Activité Physique Adaptée *	■ Permanence médiateur numérique Nouveauté ■ Activité Physique Adaptée * ■ Créneau Senior à la piscine Nouveauté	■ Chorale ■ Atelier mémoire ■ Marche santé Nouveauté	■ Kirigami ■ Tai-Chi Nouveauté ■ Activité Physique Adaptée *
Après-midi	■ Tennis de table ■ Jeux libres ■ Atelier numérique Nouveauté	■ Bridge ■ Activité Physique Adaptée * ■ Yoga Nouveauté ■ Scrabble	■ Tarot ■ Atelier théâtre	■ Chorale ■ Atelier mémoire ■ Activité Physique Adaptée *	■ Belote ■ Coloriage & Mandalas ■ Anglais ■ Activité Physique Adaptée *

*Activité Physique Adaptée : cours hebdomadaire de gymnastique douce et équilibre en mouvement.