



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - mars - avril 2023



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous sommes heureux de vous retrouver pour un nouveau numéro de notre revue, afin d'échanger avec vous sur ces riches mois de janvier et février au Club, mais aussi sur ce qui est à venir ! Nous sommes dans une période charnière qui nous amène vers le beau temps, et nous vous préparons donc des activités et des sorties qui permettront d'en profiter ! Reprise des marches et randonnées, sorties culturelles et karaokés, voilà, entre autres, de quoi poursuivre cette nouvelle année sur notre belle lancée.

Nous souhaitons également mettre en avant deux activités mensuelles qui se déroulent au Club et en sont devenues des incontournables : le cercle de lecture et le ciné-club. Elles sont gérées par des adhérent-es volontaires qui nous font le plaisir de partager un moment culturel et convivial autour d'une œuvre. Leurs prochaines dates sont à noter dans vos agendas...

L'équipe du Club



CERCLE DE LECTURE MERCREDI 22 MARS à 14h



CINE-CLUB MERCREDI 15 MARS à 14h



En mai, fait ce qu'il te plaît !

Sortie en car au Château de Fontainebleau le 15 mai



Profitez d'une belle journée pour visiter l'emblématique château de Fontainebleau et ses jardins, pique-niquer au grand air frais et cueillir fruits et légumes au Torfou.

Inscrivez-vous le 28 avril !

• Départ le 15 mai à 8h au Club des Hortensias, visite du château à 9h45 (1h), cueillette à partir de 14h30.



Retour en ★ Images ★



7 FÉVRIER 2023

En février, nous avons renforcé nos liens avec le *Relais Petite Enfance* de la ville. En effet, nous avons partagé le spectacle de marionnettes *Mamie Fripes* de la compagnie Zébuline. Une trentaine d'enfants ont investi le Club. Et désormais, nous accueillons une fois par mois un petit groupe de tout-es-petit-es pour des séances de lecture dans la bibliothèque : c'est le *Part'âge d'Histoires*. Un moment riche et privilégié que nous avons remis en place après la crise sanitaire...



13 FÉVRIER 2023

Les fameuses sorties bowling sont de retour ! Celle-ci s'est déroulée en compagnie de Dirimo et s'est soldée par de magnifiques tombés de quilles et quelques boules de bowling dans les gouttières... Ceci n'a pas empêché de partager un moment surtout amusant et convivial !

14 FÉVRIER 2023

Un saut au musée de l'Air et de l'Espace du Bourget par une journée ensoleillée ! Nous avons retenu, entre autres, 3 faits insolites sur le musée :

1. Le musée accueille un sous-marin. Étrange mais, en effet, un engin sans moteur, qui vole également, testé en France.
2. Un appareil assez particulier commandé par un pilote qui a son corps à l'intérieur de l'appareil et sa tête à l'extérieur. Il s'agit du Farman 6 Goliath, l'un des premiers avions de ligne de l'histoire.
3. Le musée accueille des tournages de films et séries : *Cloclo*, *Joséphine l'Ange-Gardien*, *La Boîte Noire*, *Switch*...



21 FÉVRIER 2023

Dans la série des sorties culturelles, nous avons pu bénéficier d'une visite guidée au Panthéon, lieu emblématique de l'Histoire Française qui rend hommage aux Grands Hommes et Grandes Femmes, et notamment aux Héros et Héroïnes de la Nation, à travers des œuvres, sculptures, peintures et sépultures dans la crypte. Saviez-vous qu'une expérience scientifique y est exposée ? Le pendule de Foucault, suspendu à plus de 30 mètres du sol dans l'enceinte du bâtiment, permet, grâce à son mouvement, de prouver que la Terre tourne !



21 FÉVRIER 2023

Ils et elles l'ont fait ! Après des semaines de dur labeur, le puzzle noir et blanc de 1000 pièces est terminé. Ce défi placé discrètement en salle polyvalente a, petit à petit, été complété par les adhérent-es, visiteur-ses, et même l'équipe du Club. Notre chef cuisinier et notre animateur sportif posent avec la dernière pièce à placer. Vous avez pu constater qu'un nouveau puzzle, en couleurs cette fois-ci, a été installé et a déjà bien avancé. Nous tenons notre rythme de croisière ! Un troisième puzzle est déjà en attente, reprenant une photo iconique du Manhattan des années 1930 : *Déjeuner en haut d'un Gratte-Ciel*. Cette construction a nécessité 4000 ouvriers payés 1,50\$ de l'heure, somme dérisoire mais si nécessaire pendant la Grande Dépression.



La rubrique Méninges de Cindy

FESTIVITES MUSICALES EN VUE !

Cette année encore, le Club vous embarque au Blanc Mesnil pour un spectacle en musique. Pour 2023, ce sera « La France en Chanté » le 14 mars. Nous allons aussi chanter ensemble lors d'un après-midi karaoké le 27 mars au club. A cette occasion, je vous propose de compléter les paroles et, pour les plus aguerri-es, de trouver le titre et l'interprète de ces chansons du patrimoine français.

« Elle a les yeux revolver
Elle a le regard qui tue
Elle a tiré la première
Elle m'a [...]]
C'est foutu »

☐ vu ☐ touché ☐ tué

« Belle-Ile-en-Mer
[...]]
Saint-Vincent
Loin Singapour »

☐ Marie-Galante ☐ Corsaire ☐ Port de plaisance

« Eve lève-toi et danse avec [...]]
L'écho de ta voix
Est venu jusqu'à moi
Eve lève-toi
Tes enfants ont grandi »

☐ moi ☐ Dimitri ☐ la vie

« Est-ce que tu viens pour les vacances
Moi je n'ai pas changé [...]]
Je serai je pense
Un peu en avance
Au rendez-vous
de nos promesses »

☐ d'école ☐ d'adresse ☐ de culotte

« J'me présente,
je m'appelle Henri
J'voudrais bien réussir ma vie
Être [...]]

Être beau, gagner de l'argent »
☐ célibataire ☐ riche ☐ aimé

« [...]] de loup
Peur du lit
Séduis-la
Sans délai
Suis le swing »

☐ Cœur ☐ Pas ☐ Cri

Santé et Bien-Être



Zoom sur la « Pause des Aidant-es »

Depuis la rentrée 2022, la « Pause des Aidant-es » a repris. Il s'agit d'un moment dédié aux personnes aidantes, qui accompagnent une personne âgée dépendante.

La « Pause des aidant-es » est un groupe de parole libre, où l'on peut échanger et partager avec ses pair-es sur son vécu d'aidant-e, encadré par Peggy, psychologue. Elle permet également de s'accorder un moment à soi lors de ce rendez-vous mensuel le lundi matin.

Si vous êtes une personne aidante, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Club.

Prochains rendez-vous : lundis de 10h à 12h le 13 mars, 3 avril, 22 mai, 5 juin, 3 juillet.

Marche : reprise au mois de mars ! cinq avantages donnés par Dirimo

Le beau temps arrive, avec ses journées ensoleillées. Même si les températures sont encore un peu basses, nous pouvons commencer la marche le lundi avec la « marche santé » aux Lilas et les « randonnées demi-journées » en Ile de France ! Donc c'est parti ! Voici 5 bonnes raisons pour reprendre cette activité :

1. La marche évite de développer certaines maladies chroniques de type diabète, hypertension et cholestérol grâce à la dépense caloriques.
2. Marche permet de créer du lien social et de partager un moment convivial.
3. La marche améliore les conditions cardio-respiratoires.
4. Elle permet également d'entretenir les articulations et renforce les membres inférieurs
5. Marcher permet d'entretenir sa forme et sa silhouette !

Prochains rendez-vous : lundi 6 mars à 13h randonnée de 10 km ; lundi 20 mars à 13h randonnée de 12 km ; lundi 27 mars à 9h30, marche santé aux Lilas.

Une conférence mardi 6 juin après-midi au Club : « Prévenir et traiter l'arthrose »

La salle polyvalente sera le théâtre d'une conférence visant à vous informer sur l'arthrose : comment prévenir cette maladie, comment la traiter, mais également connaître les acteur-rices et les solutions de proximité à solliciter en cas de besoin !

Plus d'informations sur la conférence très prochainement.



MARDIS 7 ET 21 MARS 14H20-16H20

• **Jeux collaboratifs avec Thomas de la Ludothèque « Est en Jeux ».** Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur.

VENDREDI 10 MARS, 14H30-15H30

• **Séance de sophrologie en groupe avec Marie-Hélène.** 12 places maximum. Inscriptions le 6 et 7 mars. Tarif : 8€.

LUNDI 13 MARS, 10H-12H

• **Pause des aidant-es.** Entrée libre. +infos : 01 48 46 42 55

LUNDI 13 MARS, 14H

• **Sortie culturelle au Musée d'Histoire Naturelle :** visite libre de la Galerie de Minéralogie. Départ du club à 13h45 ou rendez-vous au métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet en transport en commun, prévoir son ticket de métro. Places limitées. Inscriptions à partir du 8 mars.

MARDI 14 MARS À 13H15

• **Spectacle RGR « La France en chanté »** Grand show de variétés, avec les chansons des légendes de la musique de France et de Navarre. Tarif : 34,60 € (en fonction des ressources). Transport en car compris, sur une demi-journée. Rdv à 13h15 au Club pour un départ à 13h30.

MERCREDI 15 MARS À 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Le Boulet* d'Alain Berberian avec Gérard Lanvin, Benoit Poelvoorde et José Garcia. Entrée libre sans inscription.

LUNDIS 20 ET 27 MARS À 11H15

• **Sophrologie pour les aidant-es.** Conjointement à la « Pause des aidant-es », le Club propose des ateliers d'initiation à la sophrologie pour les aidant-es.

LUNDI 20 MARS À 13H

• **Randonnée de 12 km au Parc de Tautavel.** Tarif 4€ (car). 25 pers. max. Départ à 13h du Club. Inscriptions à partir du 13 mars.

MERCREDI 22 MARS, 14H

• **Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu.** L'ouvrage du mois de mars sera choisi conjointement lors du cercle de lecture du 22 février.

MERCREDI 22 MARS À 14H

• **Sortie culturelle à la Manufacture des Gobelins de Paris :** visite guidée des coulisses des ateliers des Gobelins à Paris. Rdv au Club à 13h50 ou Métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet de 40 min. en métro, prévoir son ticket. Tarif 13€. Inscriptions à partir du 16 mars.

LUNDI 27 MARS À 9H30

• **Balade santé.** Rendez-vous avec Dirimo, l'animateur sportif du Club, à 9h30 devant le Club des Hortensias pour une petite marche active dans les Lilas (1h maximum). Gratuit. 12 personnes maximum. Inscriptions à partir du 22 mars.

LUNDI 27 MARS À 14H

• **Karaoké au club :** après-midi festif en chansons.

VENDREDI 31 MARS, 14H

• **Ciné-café au Garde-Chasse.** Projection du film *Les Choses Simples* avec Lambert Wilson et Grégory Gadebois, puis échanges sur le film autour d'une collation. Inscriptions à partir du 20 mars.

LUNDI 3 AVRIL À 13H

• **Randonnée de 10 km dans la Forêt domaniale de Meudon.** Tarif 4€ (car). 25 pers. max. Départ à 13h du club. Inscriptions à partir du 29 mars.

LUNDI 3 AVRIL, 10H-12H

• **« Pause des aidant-es ».** Entrée libre. +infos : 01 48 46 42 55

(SOUS RÉSERVE) MERCREDI 5 AVRIL À 9H

• **Sortie culturelle au Musée de la Grande Guerre de Meaux :** visite guidée puis pique-nique extérieur. Rdv au Club départ du bus à 9h. Prévoir son repas tiré du sac. Retour prévu vers 15h30. Tarif communiqué ultérieurement (en fonction des ressources), billet d'entrée et car compris. Inscriptions à partir du 29 mars. Attention, sortie sous réserve

LUNDIS 10 ET 24 AVRIL À 9H30

• **Marche santé.** Rendez-vous avec Dirimo, l'animateur sportif du Club, à 9h30 devant le Club des Hortensias pour une petite marche active dans les Lilas (1h maximum). Gratuit. 12 personnes maximum. Inscriptions le 5, 6 et 7 avril.

MARDIS 11 ET 25 AVRIL 14H20-16H20

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

MERCREDI 12 AVRIL À 14H30

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Le Papillon* réalisé par Philippe Muyl, avec Michel Serrault, Claire Bouanich. Entrée libre sans inscription.

VENDREDI 14 AVRIL, 14H30-15H30

• **Séance de sophrologie en groupe avec Marie-Hélène.** 12 places maximum. Inscriptions le 5 et 6 avril. Tarif : 8€.

VENDREDI 14 AVRIL, 13H45

• **Sortie culturelle au Musée du Quai de Branly :** visite guidée de l'exposition *Kimono*. Départ du club à 13h45 ou rendez-vous au métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet en transport en commun, prévoir ses tickets. Places limitées. Inscriptions à partir du 3 avril.

LUNDI 17 AVRIL À 13H

• **Randonnée de 10 km dans la Forêt de Montmorency.** Tarif 4€ (car). 25 pers. max. Départ à 13h du club. Inscriptions à partir du 13 avril.

VENDREDI 21 AVRIL, 14H

• **Ciné-café au Garde-Chasse.** Projection d'un film (prochainement défini), puis échanges autour d'une collation. Inscriptions à partir du 10 avril.

MERCREDI 26 AVRIL, 14H

• **Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu.** L'ouvrage du mois d'avril sera choisi conjointement lors du cercle de lecture de mars.

MARDI 15 MAI, 8H

• **Sortie en car sur la journée :** visite du Château de Fontainebleau puis cueillette l'après-midi. Voir détails en première page.