



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - novembre-décembre 2022



Santé et Bien-Être



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Beaucoup d'évènements ont eu lieu depuis le lancement de la nouvelle saison 2022/2023 du club des Hortensias. Nous avons le plaisir de vous transmettre les images des meilleurs moments de cette rentrée.

Ce numéro vous présentera un retour sur la *Semaine Bleue*, dédiée aux Seniors, qui a été riche en rencontres ! Vous pourrez également sortir vos agendas, puisque nous vous avons préparé un récapitulatif complet des événements du programme très festif du Club pour cette fin d'année !

Vous trouverez dans la rubrique « Santé et bien-être », une recette automnale publiée par *Silver Fourchette*, un programme de sensibilisation à destination des plus de 60 ans, qui promeut une alimentation gourmande, durable, adaptée et équilibrée pour agir sur sa santé. Nous serons heureux, au mois de novembre, de partager un moment culinaire avec eux : un atelier cuisine au club des Hortensias, animé par un chef et une diététicienne.

A la liste des nouveautés cette année s'ajoute l'arrivée d'une nouvelle recrue au club, Cindy, qui a la charge de la coordination de l'animation et proposera des sorties culturelles pour les semaines à venir. Restez aux aguets !

L'équipe du Club



A vos fourneaux ! Voici une recette concoctée par l'association *Silver Fourchette*, qui vous propose le 18 novembre prochain un atelier cuisine de saison.

INGREDIENTS (pour 8 personnes)

650 g d'épeautre (type farro)
600 g de poireau
400 g de carottes
2 oignons ou échalotes
3 litres de bouillon de légumes
20 cl de vin blanc
100 g de parmesan râpé
8 c.à.s de mascarpone ou de crème fraîche

MISE EN ŒUVRE

- Préparez le bouillon de légumes, lavez bien tous les légumes, gardez les verts et épluchures de carottes.
- Recouvrez de 3L d'eau, ajoutez un bouquet garni et laissez frémir 30min.
- Épluchez et taillez en tous petits dés les carottes.
- Épluchez et ciselez en tous petits morceaux l'oignon et émincez les blancs de poireau.
- Faites revenir à l'huile d'olive, l'oignon, les poireaux, les carottes dans une sauteuse pendant 5min.
- Versez l'épeautre dans la casserole et faites revenir 1min.
- Versez le vin blanc et poursuivez la cuisson jusqu'à complète absorption du liquide.
- Versez le bouillon, chaud, progressivement, louche par louche.
- Lorsque les graines d'épeautre sont cuites, ajoutez le mascarpone ou la crème fraîche.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Juste avant de servir, ajoutez le parmesan râpé.
- Variez les légumes selon les saisons.
- S'il vous reste du bouillon, vous pouvez le consommer ou le congeler pour une prochaine utilisation.

DÉGUSTEZ !

Nos Seniors ont du ★ *Talent* ★

Retour en images sur les vedettes de la *Semaine Bleue* : vous !

Inaugurée par les « portes ouvertes » du Club, la semaine, du 3 au 9 octobre, a été animée par de nombreuses activités en l'honneur des Seniors Lilasiens : atelier sur l'art d'être grands-parents au centre culturel Jean-Cocteau, conférences sur les métiers de l'aide à domicile au club, exposition photographique « Histoires de Regards » au parc Lucie-Aubrac ou rencontres

intergénérationnelles (« les recettes de nos aîné-es » à l'école Madeleine Riffaud, le « Part'âges d'histoires » avec nos mini-Lilasiens à la Halte-Jeux et « la cantine intergénérationnelle » avec les élèves de l'école Waldeck-Rousseau).



Gâteau au yaourt et pépites de chocolat, tarte aux pommes et salade de fruits : des délices préparés par les enfants de l'école maternelle Madeleine Riffaud et les Seniors de la Résidence Voltaire



Cette semaine s'est achevée par la *Marche Bleue* au départ de la Mairie et à travers différents points d'intérêts de la ville présentés par l'association *Les Lilas Randonnées*, pour terminer avec un grand pique-nique convivial et ludique au parc Lucie-Aubrac.

Participant-es à la *Marche Bleue* en compagnie du Maire et des guides de l'association *Les Lilas Randonnées*



Première rencontre entre les assistantes maternelles, les enfants et les Seniors du club pour la lecture intergénérationnelle



Etirements avec *Dirimo* après la randonnée guidée, jeux de plein-air de la ludothèque *Jeux Dés en Bulles* et pique-nique convivial au parc Lucie Aubrac

Une première participation pour le Club des Hortensias, qui a permis de créer de beaux moments de découverte et de partage, et annonce de riches prochaines éditions !



MARDI 8 NOVEMBRE À 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.

MARDIS 8, 22 NOVEMBRE ET 6 DÉCEMBRE À 14H

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

MERCREDI 9 NOVEMBRE À 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle, projection du film « L'Été Meurtrier » de Jean Becker avec Isabelle Adjani, Alain Souchon et François Cluzet. Entrée libre sans inscription.

LUNDIS 14, 21, 28 NOVEMBRE

• **Marche santé** avec Dirimo, l'animateur sportif. Rendez-vous à 9h15 au Club. 12 places. Inscription une semaine avant la marche.

VENDREDI 18 NOVEMBRE, 10H-12H30

• **Atelier de cuisine de saison « Automne » avec l'Association Silver Fourchette** : réalisation de recettes du monde avec un chef, conseils nutritionnels d'une diététicienne, livret de recette et dégustation. Inscriptions à partir du 7 novembre. Gratuit. 15 places maximum.

VENDREDI 18 NOVEMBRE 14H-15H

• **Séance de sophrologie en groupe** avec Marie-Hélène. 12 places maximum. Inscriptions à compter du 7 novembre. Tarif : 8€.

LUNDI 21 NOVEMBRE ET LUNDI 12 DÉCEMBRE, 10H-12H

• **Pause des aidant-es**. Entrée libre. Plus d'information et inscriptions au 01.48.46.46.41

MERCREDI 23 NOVEMBRE À 14H

• **Tournoi de tarot**. Lots gourmands à gagner. Inscriptions du 14 au 18 novembre. Tarif : 6€.

LUNDI 28 NOVEMBRE

• **Sortie culturelle au Musée d'Histoire Naturelle** : visite libre de la Galerie de Paléontologie avec Cindy, la coordinatrice des animations. Départ du club 13h45 ou rendez-vous au métro à 14h. Trajet en transport en commun, prévoir son ticket de métro. Places limitées. Inscriptions du 14 au 18 novembre.

MERCREDI 30 NOVEMBRE À 14H

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu, entrée libre. Un roman plein de fantaisie est proposé, *La cuillère* de Dany Héricourt (coll. Piccolo). En voici un bref aperçu : *Une vieille Volvo, une cuillère étonnante qui viendrait de Bourgogne, voilà l'héritage de Seren, jeune Britannique dont le père vient de mourir le jour de ses 18 ans. Notre aventureuse héroïne traverse la Manche, se lance à la découverte des autochtones, ces Français si bizarres, et vit des rencontres qui réjouissent les lecteurs prêts à la suivre jusqu'au terme de son voyage. Elle y verra enfin plus clair pour choisir sa voie, et son avenir.*

JEUDI 1^{ER} ET VENDREDI 2 DÉCEMBRE À 12H

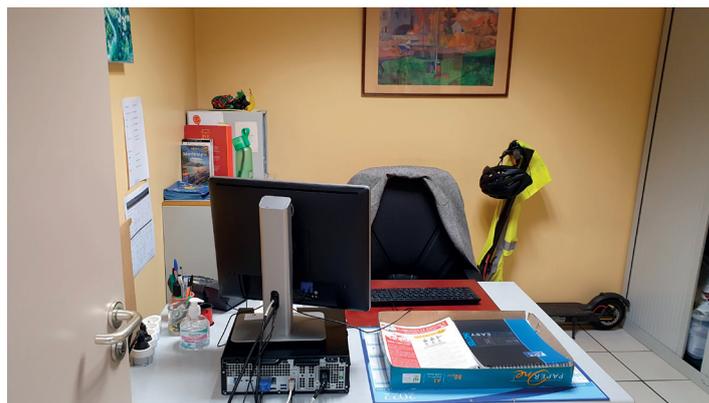
• Traditionnel et convivial **repas de fin d'année du club**, servi par l'équipe et animé par Christian Gérardin qui nous proposera sa « Ballade Musicale ». Inscriptions pour le 1er décembre le 7 novembre, inscriptions pour le 2 décembre le 8 novembre, de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Nombre de places limité. Tarif : 15,30€. Le repas du club est réservé aux adhérent-es à jour de leur adhésion 2022/2023.

VENDREDI 9 DÉCEMBRE

• **Séance ciné-café** au cinéma du du Garde-Chasse. Projection du film et échanges autour d'un café. Rendez-vous au club à 13h45. Tarif : 4€



Observateurs, observatrices : sortez vos loupes et trouvez les 7 erreurs (bureau de Cindy) !



1 km à pied, ça use, ça use...

Ils sont partis en séjour-rando!

Séjour en Touraine avec Dirimo
du 17 au 21 octobre.



Infos pratiques

Nous vous rappelons les dates clés des festivités hivernales réservées aux Lilasiens :

Mardi 13 décembre au Pavillon Baltard
(inscriptions closes) : repas festif traditionnel

Dimanche 15 janvier au gymnase Rabeyrolles
(inscriptions closes) : galette traditionnelle



Appel à participation

ANNONCE 1 :

Coordinatrice des animations cherche Seniors volontaires pour ateliers jeux de société avec les enfants de l'école Victor Hugo

A partir du 8 novembre de 9h à 11h15

ANNONCE 2 :

Coordinatrice des animations cherche détectives aguerris pour résoudre le mystère en salle polyvalente : récit et puzzle collaboratif pour trouver le coupable du meurtre !

Du 31 octobre au 11 novembre



Enigme

Un mandrin aux intentions mauvaises met tout en œuvre pour saboter la distribution des colis de Noël au club.

Décryptez le code pour retrouver l'endroit où il aurait caché le précieux du Père Noël.

Si vous mettez la main dessus en premier, vous pourrez en faire bon usage et permettre à la tradition de perpétuer !

	○	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

A5 → A1
A1 → C1
C1 → C3
C3 → A3
A3 → A1
A1 → C1

C1 → D1
D1 → D5
D5 → F5

F5 → I5
I5 → I1
I1 → G1
G1 → G5
G5 → I5

I5 → J1
J1 → L1
L1 → K1
K1 → K5