



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - mars - avril 2024



Retour en ★ Images ★

De nombreux événements se sont déroulés dans toute la ville, en janvier et février, à l'occasion de la manifestation *Cultures d'Hivers* qui avait pour thème, cette année, la Grèce résiliente. Au Club, nous avons eu le plaisir d'accueillir deux rendez-vous :



Le spectacle *Sub Mer Son* d'une compagnie de théâtre nouvelle qui réunit de jeunes étudiant·es en théâtre Lilasien·nes. Une approche contemporaine d'une adaptation de la pièce *Lysistrata* d'Aristophane, qui met en scène la grève du sexe des femmes grecques pour faire cesser la guerre du Péloponnèse.



La lecture publique et musicale de poésies sur le thème de la Grèce par l'association *Poécité* et des adhérentes du Club.

La reprise des sorties culturelles : ça fait du bien !

En ce mois de janvier, nous avons pu découvrir, à l'occasion d'une journée très riche, le Musée de la Nacre et de la Tabletterie à Méru. Notre super conférencier nous a promené·es à travers les ateliers, les machines et les collections d'objets artisanaux fabriqués ici-même. Une belle démonstration d'un savoir-faire précieux qui s'est conclue par un repas convivial partagé et quelques rayons de soleils !



Chères adhérentes, chers adhérents

Qu'entendons-nous ?

Le sifflement des oiseaux ou les giboullées de mars ? Quoi qu'il en soit, le passage de l'hiver au printemps est amorcé et nous vous préparons des événements en conséquence !

Visite de châteaux, pique-nique au parc, randonnées par temps doux, sans compter les visites d'expositions et les marche-santé pour maintenir sa forme culturelle et physique !

Dans ce nouveau numéro, vous trouverez :

- Retour en images sur les sorties et événements de ce début d'année 2024,
- Zoom sur la Maison Littéraire de Victor Hugo à Bièvres,
- La rubrique *Santé et Bien-être* de Dirimo, chargé des animations physiques et sportives, dans laquelle vous est proposée une recette diététique et gourmande à déguster après une bonne séance de sport (selon l'adage « après l'effort, le confort »),
- Infos pratiques : venez passer un moment convivial avec Nathan, volontaire en service civique, et Irène, stagiaire au Club, autour d'un nouveau rendez-vous hebdomadaire : le café-librairie du jeudi.
- La rubrique *Cindy vous met au défi*. Objectif : faire un sans-faute aux questions posées, qui sont tirées du jeu de société créé et organisé au mois de janvier en partenariat avec le *Cercle de généalogie et d'histoire locale des Lilas* : « Je sais tout des Lilas ».

Pour finir, et comme à notre habitude, nous vous laissons le plaisir de découvrir le programme des animations, ateliers et événements à venir au sein et hors du Club !

A très bientôt,
L'équipe du Club



La Maison Littéraire de Victor Hugo

La dernière en date : une sortie culturelle à la Maison Littéraire de Victor Hugo à Bièvres, le 27 février dernier. Nous avons eu le plaisir de visiter l'exposition *Victor Hugo et la Paix* et nous avons pu constater l'implication de l'écrivain dans un combat, à travers les mots, pour la paix.



« Un combattant des mots. Je ne connais personne à qui ce qualificatif convienne mieux qu'à Hugo. Partout, dans son bureau, dans la rue, dans les salons, à la tribune de l'Assemblée, même en exil, le grand écrivain ne pouvait se taire, il ne pouvait s'empêcher d'écrire. Aucune menace ne put jamais réduire au silence cette voix qui s'élevait pour la justice » Daisaku Ikeda, Introduction du catalogue de la Maison Littéraire de Victor Hugo, Bièvres

La Maison Littéraire appartenait à la famille Bertin, plus exactement à Bertin l'Ainé, fin XVIII^{ème} et courant XIX^{ème} siècle. Il était le directeur du fameux *Journal des Débats Politiques et Littéraires*, qui devint une référence par la qualité de la rédaction et des thèmes abordés (vous pouvez trouver des copies des exemplaires parus au XIX^{ème} siècle à la Bibliothèque Nationale de France ou sur son site Internet <https://gallica.bnf.fr/>).

Elle était devenue un lieu de passage de nombreux artistes tels que Chateaubriand, Berlioz, Ingres, Liszt... et bien sûr Victor Hugo. Ce dernier, devenu ami de la famille Bertin, visitait le lieu en famille et en fit une source d'inspiration pour certains de ses textes, qu'il dédiait notamment à la fille Bertin : Louise.

Concernant l'exposition *Victor Hugo et la Paix*, voici un texte issu des Actes et Paroles, Avant l'exil, Congés de la Paix de Victor Hugo, mis en avant par la Maison Littéraire :

Les hommes ont commencé par la lutte, comme la création par le chaos. D'où viennent-ils ? De la guerre ; cela est évident. Mais où vont-ils ? A la paix ; cela n'est pas moins évident.

Quand vous affirmez ces hautes vérités, il est tout simple que votre affirmation rencontre la négation ; il est tout simple que votre foi rencontre l'incrédulité ; il est tout simple que, dans cette heure de nos troubles et de nos déchirements, l'idée de la paix universelle surprenne et choque presque comme l'apparition de l'impossible et de l'idéal ; il est tout simple que l'on crie à l'utopie ; et, quant à moi, humble et obscur ouvrier dans cette grande œuvre du dix-neuvième siècle, j'accepte cette résistance des esprits sans qu'elle m'étonne ni me décourage. Est-il possible que vous ne fassiez pas détourner les têtes et fermer les yeux dans une sorte d'éblouissement, quand, au milieu des ténèbres qui pèsent encore sur nous, vous ouvrez brusquement la porte rayonnante de l'avenir ?

Le café-librairie de Nathan et Irène

C'est nouveau : le café-librairie !

Participez au nouveau rendez-vous hebdomadaire du Club : tous les jeudis de 10h à 12h, autour d'une collation, en salle « Bien-être », venez échanger et débattre autour de différents thèmes. Jeudi 29 février a eu lieu la première séance sur le thème *Poésies et Fables*. Après quelques lectures et de nombreux échanges, ce moment a permis aux participant·es et intervenant·es de vivre un véritable moment de partage en toute simplicité, autour d'un café.

En voici un extrait :

*Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.
Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,*

*Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.
Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.*

Victor Hugo, *Les Contemplations*, 3 septembre 1847



Programme du Club des Hortensias | mars - avril 2024



MARS

JEUDIS 14, 21, 28 MARS, 4 ET 25 AVRIL, 2 MAI, 10H-12H

• **Café-librairie** : nouveau rendez-vous hebdomadaire animé par Nathan, Service Civique au sein du Club, en partenariat avec la bibliothèque André Malraux. Chaque séance aura un thème défini.

LUNDI 11 MARS, 13H-17H30

• **Randonnée** à la Forêt domaniale de Notre-Dame et Domaine départemental de Marmoussets, La Queue-en-Brie. 25 places maximum. Départ du car à 13h au Club. Tarif : 4€. Inscriptions dès le 7 mars.

MARDIS 12 ET 26 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. Gratuit sans inscription.

MERCREDI 13 MARS, 13H30

• **Tournoi de tarot** en 3 manches animé par Michel et Annie. 32 places maximum, 6€ de frais de participation, lots à gagner. Réservé aux adhérent-es du Club inscrit-es à l'activité tarot.

MERCREDI 13 MARS, 14H30

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Projection du film *La Baule Les Pins* de Diane Kurys avec Nathalie Baye et Richard Berry. Entrée libre sans inscription.

LUNDI 18 MARS, 9H30 -10H30

• **Marche Santé aux Lilas**. 12 places maximum. Départ à 9h30 du Club. Inscriptions le 14 mars.

MARDI 19 MARS, 13H30

• **Visite guidée** du Musée des arts décoratifs. Tarif : 6,50€, prévoir son ticket de métro. Rdv au Club à 13h30 ou au métro Mairie des Lilas à 13h45. Inscriptions dès le 5 mars.

VENDREDI 22 MARS, 14H

• **Projection** du film *Mme de Sévigné* d'Isabelle Brocard. Rdv à 14h au Garde-Chasse. Tarif : 4€. Inscriptions dès le 15 mars.

LUNDI 25 MARS, 13H-17H30

• **Randonnée** dans le parc départemental Georges-Valbon à La Courneuve. Départ du car à 13h au Club. Tarif 4€. Inscriptions dès le 21 mars.

LUNDI 25 MARS, 10H-12H

• **Pause des aidant-es** : groupe de parole dédié aux aidant-es. Entrée libre. Plus d'informations au 01 41 63 15 73.

MARDI 26 MARS, 13H45

• **Visite guidée** de l'exposition *Salonique* au Musée d'art et d'histoire du judaïsme à Paris. La Thessalonique grecque sous l'Empire ottoman – cité juive où les commerçants, toutes confessions confondues, fermaient le samedi et durant les fêtes juives. Les 150 œuvres de l'exposition restituent l'histoire de Salonique de la seconde moitié du XIX^e siècle à la fin de la Première Guerre mondiale. Tarif : 2,50€, prévoir son ticket de métro. RDV au Club à 13h45 ou au métro Mairie des Lilas à 14h. Inscriptions dès le 12 mars.

MERCREDI 27 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 de février. L'information sera affichée au club.

JEUDI 28 MARS, 12H30

• **Visite guidée** de la Cité Internationale de la langue française au Château de Villers-Cotterêts. Tarif : 5, 20€ (billet + car). Inscriptions du 4 au 8 mars.

VENDREDI 29 MARS, 14H

• **Intergénérationnel** : après-midi jeux à l'école Waldeck Rousseau : vivez un moment convivial avec les enfants autour de jeux de société. Inscriptions dès le 13 mars.

AVRIL

VENDREDI 5 AVRIL, 14H30-15H30

• **Initiation à la sophrologie** : 12 places maximum. Inscriptions dès le 2 avril. Tarif : 8€.

MARDIS 9, 16 ET 30 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.

MARDI 9 AVRIL, 12H-13H30

• **Repas à thème** « Carnaval de Nantes ». Venez déguisé-es ! Tarif : 12,10€. 40 places. Inscriptions dès le 25 mars.

MERCREDI 10 AVRIL, 14H30,

• **Ciné-club animé** par Bernard Rousselle. Projection du film *L'Été en pente douce* de Gérard Krawczyk avec Jacques Villeret, Jean Pierre Bacri et Pauline Lafont. Entrée libre sans inscription.

VENDREDI 19 AVRIL, 14H

• **Projection au Garde-Chasse** : titre du film annoncé prochainement au Club. Rdv à 14h au cinéma. Tarif 4€ à payer sur place. Inscriptions dès le 8 avril.

LUNDI 22 AVRIL, 10H-12H

• **Pause des aidant-es** : groupe de parole dédié aux aidant-es. Entrée libre. Plus d'informations au 01 41 63 15 73.

LUNDI 22 AVRIL, 13H-17H30

• **Randonnée dans la forêt de Bondy**. Départ du car à 13h au Club. Tarif : 4€. 25 places maximum. Inscriptions dès le 18 avril. Mercredi 24 avril, 14h Cercle de lecture. L'ouvrage du mois d'avril sera choisi conjointement lors du cercle de lecture de mars, l'information sera affichée au Club.

LUNDI 29 MARS, 9H30 -10H30

• **Marche Santé aux Lilas**. Départ à 9h30 du Club. 12 places maximum. Inscriptions le 25 avril.

VENDREDI 3 MAI, 13H30

• **Visite guidée** de l'exposition *L'Art de James Cameron* à la Cinémathèque de Paris. Tarif 15€ (dégressif selon les ressources), prévoir son ticket de métro. RDV au Club à 13h30 ou au métro Mairie des Lilas à 13h45. Inscriptions du 15 au 19 avril.

SAMEDI 4 MAI À 14H À L'AUDITORIUM ET VENDREDI 17 MAI À 20H AU GARDE-CHASSE

• **Représentations de la troupe de théâtre du Club des Hortensias** : titre en attente. Entrée libre, sans inscription.



Séjour à Carcans, Programme ANCV « Seniors en vacances »

Séjour à Carcans (Gironde, Nouvelle-Aquitaine, France) du samedi 14 au samedi 21 septembre 2024.

Pré-inscriptions du 24 au 30 avril. Pièces à fournir : pièce d'identité, avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022. Tarif dégressif en fonction des ressources.

L'astuce nutrition de Dirimo : Parlons nutrition !

Nous nous demandons souvent quels sont les meilleurs aliments à consommer après une activité physique. Nous savons que lorsque nous dépensons notre énergie lors d'une activité physique, nous avons envie de consommer des aliments qui ne sont pas très adaptés à la récupération physique : chocolats, pâtes, etc. Je vous le déconseille !

Alors, pour ne pas tromper l'adage « *après l'effort, le réconfort* », et se faire plaisir tout en mangeant sainement, voici une recette simple qui peut servir de collation après un exercice physique et qui vous apporte des vitamines E, B1 et des glucides complexes qui interviennent dans le métabolisme énergétique.



A vos casseroles !

Gâteau de riz aux Amandes

Ingrédients : pour 3 personnes

80 g de riz rond
30 g de sucre
½ litre de lait
30 g de poudre d'amandes
20 g d'amandes effilées grillées

La recette

Préparation : 5 min

- Porter le lait à ébullition dans une casserole.
- Y ajouter successivement le sucre, le riz rond et la poudre d'amandes.
- Laisser bouillir environ 15 minutes, puis ajouter les amandes grillées.
- Poursuivre la cuisson 20 minutes, en remuant de temps en temps.
- Verser dans 3 ramequins et laisser refroidir.

Cuisson : 30 min



Réponses

Réponses : 1. A / 2. B / 3. A / 4. D

Vendredi 28 janvier
a eu lieu le grand Jeu sur le patrimoine des Lilas :
Je sais tout des Lilas !



A cette occasion, nous avons joué à un jeu de société-quiz, créé par le Club des Hortensias et le Cercle d'histoire locale et familiale des Lilas, avec un plateau géant, des dés, des pions et de nombreuses cartes questions, bonus ou piège.

Je vous propose de tenter de répondre aux questions suivantes, issues du jeu :

1. Thème « Faits divers et insolites »

Question : notre piscine Tournesol date de 1976 ; elle a malheureusement été ravagée par un incendie ; c'était en :

- A 1981
- B 1982
- C 1984
- D 1987

2. Thème « Guerre »

Question : la Mairie des Lilas a été ravalée dans les années 2000 ; pourquoi voit-on toujours des trous dans la façade Est ?

- A Plus de budget pour finir les travaux
- B Eclat de bombes 19 avril 1944
- C Trace de balles de fusil mitrailleur lors de la libération des Lilas en août 1944
- D La pierre est mangée par un mэрule envahissant

3. Thème « Patrimoine et équipement »

Question : sur les murs de l'école Romain-Rolland, à l'angle des rues Romain-Rolland et Raymonde-Salez, on peut admirer une mosaïque avec une devise, laquelle ?

- A Après le pain, l'éducation est le 1er besoin du peuple
- B Après le vin, l'éducation est le 1er besoin du peuple
- C Le pain, le vin et l'amour sont les vrais besoins du peuple
- D Après le pain, l'instruction est le 1er besoin du peuple

4. Thème « Transports »

Question : autrefois, certains d'entre vous, aux Lilas, allaient chercher le lait à la ferme ; jusqu'à quelle date ?

- A 1882
- B 1890
- C 1904
- D 1962