



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - novembre - décembre 2023



Retour en ★ Images ★

Découverte d'une réserve naturelle et observation des oiseaux

Mercredi 20 septembre après-midi, nous avons eu le plaisir de nous promener, sous le soleil, dans la réserve de Saint-Quentin-en-Yvelines, équipés de nos jumelles et accompagnés par une guide qui nous a présenté les points d'observation des différentes espèces d'oiseaux qui fréquentent la réserve et qui, pour certains, font une halte avant leur migration.



Séjour à Amsterdam

Week-end riche en découvertes culturelles pour un groupe de 17 Seniors qui s'est rendu, du 29 septembre au 1^{er} octobre, au cœur d'Amsterdam et dans la campagne hollandaise. Nous sommes évidemment rentrés avec notre gouda à l'ail, à la truffe ou à la bière en poche !



Chères adhérentes, chers adhérents,

Voici le dernier numéro de l'année 2023 de notre revue habituelle. Vous y trouverez un retour en images sur les premières sorties culturelles du Club, un défi proposé par Cindy, l'appel au sport de Dirimo, le programme du Club pour novembre et décembre et un rappel des festivités de fin d'année qui s'annoncent joyeuses et animées !

Ce numéro revient également sur la 2^{ème} édition de la *Semaine Bleue* qui a vu Les Lilas rejoindre le réseau francophone des *Villes amies des aînés*, dans le but d'amorcer une réflexion collective associant élus, services et population sur la place des Seniors et dans notre ville.

Et ce numéro est aussi l'occasion de saluer Joëlle Houbani qui, après 22 ans au Club, va profiter d'une retraite bien méritée.

Nous vous invitons à participer à son pot de départ vendredi 24 novembre de 15h à 17h en salle polyvalente et vous y attendons nombreuses et nombreux !

L'équipe du Club



Exposition immersive Mucha

Surprenante mise en scène visuelle (et olfactive !) pour cette exposition centrée sur le travail de l'artiste Mucha, célèbre pour ses affiches et son esthétique originale qui a beaucoup inspiré les artistes contemporain-es. Avez-vous déjà senti le parfum de Sarah Bernhardt ?



Visite du Musée de l'illusion

Nous nous sommes essayés à une sortie plus ludique et avons profité, avant Halloween, de ce moment d'illusions d'optiques pour nous amuser à prendre des photos en jouant avec les effets visuels présentés.



Le Saviez-vous ?

Les Lilas est désormais « Ville amie des aîné-es »



Pour la 2^{ème} année consécutive, la Ville des Lilas a convié les Lilasien·nes de tous âges à la *Semaine Bleue*, semaine nationale dédiée aux personnes âgées, du 2 au 8 octobre derniers. De nombreux événements ont été organisés tout au long de la semaine auquel ont pris part près de 200 personnes : un atelier de lecture interactive avec le Relais Petite Enfance, un « loto bleu » avec les Seniors gervaisien·nes, ou encore la traditionnelle *Marche Bleue* avec l'association *Les Lilas Randonnées*... L'événement phare de cette 2^{ème} édition : l'adhésion au Réseau francophone des *Villes amies des aîné-es*.

Zoom sur le réseau francophone « Ville amie des aîné-es »

En 2010, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a créé le réseau mondial des villes et communautés amies des aîné-es afin d'inciter les territoires à mieux s'adapter aux besoins des aîné-es, de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité. Depuis sa création en 2012, le Réseau Francophone des *Villes amies des aîné-es* (RFVAA) s'attache à développer la démarche afin de mieux répondre au défi de la transition démographique et de mieux vivre dans nos territoires. Les Lilas rejoint donc en 2023 ce réseau de 303 adhérent-es français, soit plus de 23 millions d'habitant-es, afin d'être soutenu dans le déploiement de sa politique envers les aîné-es, et construire un territoire bienveillant à l'égard de tous les âges.



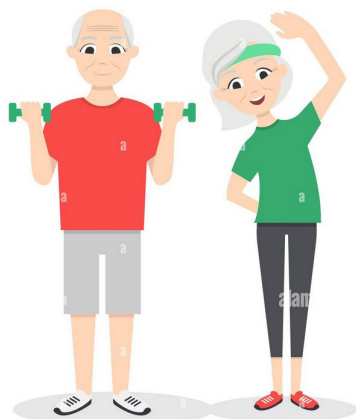
Santé et Bien-Être

Au sport ! Le mot de Dirimo

Les bénéfices du renforcement musculaire

L'activité physique permet de lutter contre la perte d'autonomie. Le renforcement musculaire nous procure de nombreux bénéfices :

- Il évite la sarcopénie, c'est à dire la diminution progressive de la masse musculaire,
- Il permet de renforcer les défenses immunitaires,
- Il améliore considérablement les fonctions respiratoires et assure la bonne oxygénation des poumons et des bronches.



La rubrique de Cindy vous met au défi

Trouvez le concept !

Voici un petit jeu d'associations d'idées issu du jeu de société *Concept*.

L'objectif est de trouver l'élément (personne, animal, objet, ...) que j'essaie de vous faire deviner.

Voici quelques exemples et explications :

Exemples :



Maintenant, tentez de deviner les 3 concepts suivants :





LUNDI 13 NOVEMBRE, 10H-12H

- **Pause des aidant-es** : Groupe de parole dédié aux aidant-es. Entrée libre.

MARDIS 14 ET 28 NOVEMBRE, 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 14 NOVEMBRE, 10H

- **Part'âge d'Histoires**, lecture intergénérationnelle : partagez un moment privilégié au sein du Club avec un groupe d'enfants du *Relais Petite Enfance* et contez-leur des histoires pour tout-es-petit-es le mardi de 10h à 11h. Inscrivez-vous dès maintenant pour un cycle de 4 séances le 14 novembre, 9 janvier, 6 février et/ou le 5 mars, 2 avril, 14 mai, 11 juin.

MARDI 14 NOVEMBRE À 13H15

- **Spectacle RGR** « Les plus belle comédies musicales », un grand show de variétés. Tarif : 34,70 € (en fonction des ressources) transport en CAR compris, sur une demi-journée. Rdv à 13h15 au club pour un départ à 13h30. Inscription le jeudi 2 et vendredi 3 novembre, 9h-12h et 13h30-17h.

VENDREDI 17 NOVEMBRE, 14H30-15H30

- **Initiation à la sophrologie** : 12 places maximum. Inscriptions le 13 octobre. Tarif : 8€.

MERCREDI 22 NOVEMBRE, 14H

- **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Entrée libre. Projection du film *Le diable au corps* de Claude Autant-Lara avec Gérard Philipe et Micheline Presle.

MERCREDI 22 NOVEMBRE, 14H

- **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu.

VENDREDI 24 NOVEMBRE, 14H

- **Projection au Garde-Chasse** : *Second Tour*, un film de Albert Dupontel avec Cécile de France. « Journaliste politique en disgrâce placée à la rubrique football, Mme Pove est sollicitée pour suivre l'entre-deux tours de la campagne présidentielle. Le favori est Pierre-Henry Mercier, héritier d'une puissante famille française et novice en politique. Troublée par ce candidat qu'elle a connu moins lisse, Mlle Pove se lance dans une enquête aussi étonnante que jubilatoire ». Rdv à 14h au Garde-Chasse. Tarif 4€ à payer sur place. Inscriptions à partir du 15 novembre.

JEUDI 30 NOVEMBRE ET VENDREDI 1^{ER} 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 30 novembre le 9 novembre, inscriptions pour le 1^{er} décembre le 10 novembre, de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Nombre de places limité. Tarif : 16,05€.

MARDI 12 DÉCEMBRE, 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.

VENDREDI 15 DÉCEMBRE, 14H30-15H30

- **Initiation à la sophrologie** : 12 places maximum. Inscriptions le 13 octobre. Tarif : 8€.

VENDREDI 15 DÉCEMBRE, 14H

- **Projection au Garde-Chasse** : *La Passion* de Dodin Bouffant, un film de Tran Anh Hung avec Juliette Binoche, Benoît Magimel. « En France vers 1885, Eugénie travaille depuis 20 ans comme cuisinière pour le célèbre gastronome Dodin. De leur amour commun pour la gastronomie naissent des plats uniques, si savoureux et délicats qu'ils attirent de nombreux client-es du monde entier ». Rdv à 14h au Garde-Chasse. Tarif 4€ à payer sur place. Inscriptions à partir du 11 décembre.

LUNDI 18 DÉCEMBRE, 10H-12H

- **Pause des aidant-es** : Groupe de parole dédié aux aidant-es. Entrée libre.

Colis gourmand et chèque cadeaux pour les Seniors Lilasiens

Comme chaque année à l'approche des fêtes, le CCAS des Lilas offre aux Seniors de 65 ans et plus un colis gourmand ainsi qu'un chèque cadeau, à retirer du mercredi 6 décembre au vendredi 8 décembre au Club des Hortensias.

Une lettre de convocation sera adressée aux Lilasiens de 65 ans et plus, inscrit-es auprès du Pôle Seniors, qu'il leur faudra impérativement présenter pour retirer leur colis, muni-es de leur pièce d'identité.

Renseignements au : 01 41 63 13 10

Plan Vigipirate

Nous vous remercions de bien prendre en compte les nouvelles mesures liées au plan Vigipirate, qui est de rigueur dans tous les lieux accueillant du public, Club des Hortensias inclus.

Infos pratiques

N'oubliez pas la fête de fin d'année du Club, le jeudi 30 novembre et le vendredi 1^{er} décembre. Un moment convivial lors duquel l'équipe du Club au complet vous servira le repas. Un moment festif à partager, pendant lequel chacun-e pourra montrer ses meilleurs pas de danse ou ses vocalises les plus impressionnantes !



Repas de fin d'année pour les adhérent-es du Club des Hortensias

Jeudi 30 novembre ou
vendredi 1^{er} décembre
de 12h à 17h30

Jeudi 9 novembre : 9h30 à 12h / 13h30 à 17h

Inscription pour le jeudi 30 novembre

Vendredi 10 novembre : 9h30 à 12h / 13h30 à 17h

Inscriptions pour le vendredi 1^{er} décembre

Tables de 7 personnes

Tarifs : 16,05 euros

(par chèque si possible à l'ordre du Trésor Public)

Merci de vous munir de votre carte d'adhérent-e à jour 2023-2024.

Aucune adhésion ne sera enregistrée le jour des inscriptions au repas.

En raison de la préparation des festivités, aucune activité n'aura lieu le mercredi 29 novembre après-midi, le jeudi 30 novembre et le vendredi 1^{er} décembre, merci de votre compréhension.



Repas de fin d'année

pour les adhérent-es du Club des hortensias

**Jeudi 30 novembre ou
vendredi 1^{er} décembre
de 12h à 17h30**

inscriptions pour le jeudi 30 novembre
Jeudi 9 novembre 9h30 à 12h / 13h30 à 17h

inscriptions pour le vendredi 1^{er} décembre
Vendredi 10 novembre 9h30 à 12h / 13h30 à 17h

Tables de 7 personnes
Tarif : 16,05€ par personne
(par chèque si possible à l'ordre du Trésor Public)
Merci de vous munir de votre carte d'adhérent-e 2023/24 à jour. Aucune adhésion ne sera enregistrée le jour des inscriptions au repas.

En raison de la préparation des festivités, aucune activité n'aura lieu le mercredi 29 novembre après-midi, le jeudi 30 novembre et le vendredi 1^{er} décembre, merci de votre compréhension.



Réponses

Trouvez le concept :

- 1 = un outil, mécanique, qui coupe, du bois = une tronçonneuse !
- 2 = un liquide, alimentaire, rouge = du vin !
- 3 = un homme, artiste, à l'oreille, coupée = Vincent Van Gogh !