



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - janvier - février 2024



Retour en ★ *Images* ★ sur les festivités de fin d'année



Chères adhérentes, chers adhérents

De la part de toute l'équipe du Club, nous vous souhaitons une excellente année 2024 !

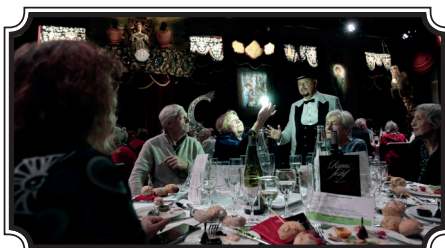
Nous sommes ravi-es de vous retrouver pour cette nouvelle année que nous espérons riche, intéressante et pleine de beaux moments conviviaux au sein du Club. Nous vous avons d'ores et déjà concocté un beau programme pour ce début d'année.

Les activités emblématiques reprennent bien évidemment, mais au programme également des rencontres portant sur le patrimoine et la généalogie, une conférence et des ateliers pour mieux vivre chez soi en adaptant son logement, une lecture poétique et musicale sur le thème de la Grèce et un spectacle au sein du Club dans le cadre de Culture d'Hivers, un repas partagé intergénérationnel avec l'école Waldeck-Rousseau... vous attendent pour ce premier trimestre ! Dirimo et Cindy vous préparent également la reprise des sorties sportives avec les beaux jours et les sorties culturelles qui n'attendront plus que vous.

Les festivités de fin d'année ont battu leur plein ! L'équipe du Club a eu le plaisir de fêter avec vous la fin d'année avec une superbe ambiance et des pas de danse déchaînés ! La distribution des colis gourmands et des chèques cadeaux valables chez les commerçant-es locaux puis le fameux repas, plein de surprises et de nouveautés au somptueux Musée des Arts Forains ont été autant de beaux moments.

Dans ce numéro de *Gardons le contact*, retrouvez un retour en images sur cette fin d'année 2023, résolvez l'énigme de ... (mais qui est-il ? Réponse dans son portrait qui suit !), suivez les conseils sportifs de Dirimo pour cette période hivernale et découvrez le grand jeu organisé avec le *Cercle de généalogie et d'histoire locale*.

A très bientôt, et très belle année 2024 à toutes et tous !

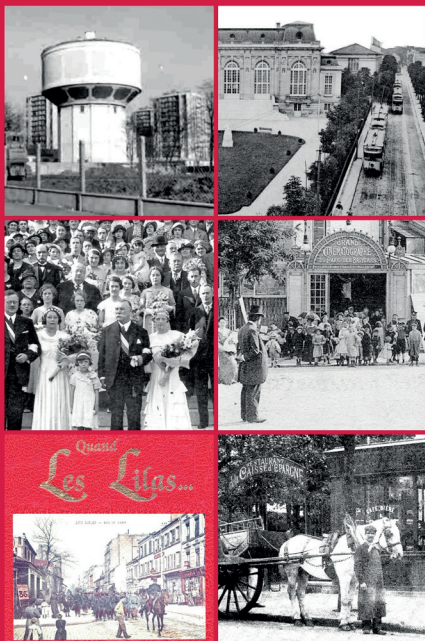


Présentation du Grand jeu :



JE SAIS TOUT DES LILAS

Tout savoir des Lilas



Cercle de Généalogie et d'Histoire locale des Lilas
racinesdu93.fr - racinesdu93@gmail.com

JE SAIS TOUT des LILAS

L'histoire de votre ville comme si vous y étiez.

Vendredi 26 janvier à 14h, ce sera l'heure du Grand jeu au Club des Hortensias. Savez-vous vraiment tout de votre ville ? Venez tester vos connaissances et partager vos souvenirs. Lancez les dés et le hasard fera le reste.

Dans ce jeu par équipe, vous vous projetterez d'étape en étape, au milieu des rues, des personnages, de l'histoire et d'encore mille autres choses, illustrant les heures glorieuses de notre cité.

A l'issue de cette après-midi, vous pourrez dire avec nous : « Je sais tout des Lilas ».

Participation gratuite, sans inscription préalable, que vous soyez Lilasien-ne ou pas, depuis peu ou depuis toujours.

L'aventure se poursuivra le vendredi 1^{er} mars à 14h, avec une balade guidée par Sylvain Oerlemans. Au fil des avancées dans les passages du sud, vous pourrez égrener vos souvenirs et en acquérir de nouveaux, à partager sans modération.

Participation gratuite, sur inscription préalable.

Ces nouvelles activités vous sont proposées par le Cercle de généalogie et d'histoire locale du Centre culturel Jean Cocteau et son animateur Sylvain Oerlemans, en collaboration avec le Club des Hortensias.

Santé et Bien-Être



Pendant l'hiver pas évident d'être motivé-e pour des activités physiques. Quatre suggestions d'activités à pratiquer pendant l'hiver.

La natation : cette activité physique populaire est bénéfique pour le corps et l'esprit. Elle fait également travailler tous les muscles du corps, en particulier le dos.

Le yoga : il booste la force et tonifie le corps des Seniors. De plus, il vise à apporter un bien être mental.

Tai-chi : une forme d'art martial qui aide à améliorer la respiration à travers des mouvements doux qui sont bénéfiques pour réduire le stress.

Gym douce : une activité très bénéfique pour travailler l'ensemble des muscles et articulations en douceur, que ce soit en position debout ou sur une chaise.

En cas d'envie de pratiquer certaines de ces activités pendant l'hiver, vous pouvez consulter le calendrier de ce qui est proposé au Club.

Infos pratiques



Élection des responsables d'atelier : semaine du 22 au 26 janvier 2024

Votez pour vos nouveaux-elles responsables durant la semaine du 22 au 26 janvier 2024.

Postes à pourvoir :

- Responsable et suppléant-e Tarot
- Responsable et suppléant-e Belote
- Responsable et suppléant-e Bibliothèque

Vous souhaitez vous présenter ?

Manifestez-vous auprès de l'équipe entre le 15 et 19 janvier.

Programme du Club des Hortensias | janvier - février 2024



JANVIER

SAMEDI 13 JANVIER, 14H-17H

• Atelier de création théâtrale autour des rêves avec la Compagnie

La Hutte au Garde-Chasse : aucune expérience requise, une rencontre, 3 ateliers et une restitution (samedi 13 janvier, samedi 3 février, dimanche 4 février et samedi 2 mars). Exercices de théâtre, de jeu et d'écriture à partir des rêves de chacun·e des participant·es. Plus de renseignements au Club.

LUNDI 15 JANVIER, 10H-12H

• **Pause des aidant·es** : groupe de parole dédié aux aidant·es. Entrée libre.

MERCREDI 17 JANVIER, 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Entrée libre. Film projeté *L'As des As* de Gérard Oury avec Jean-Paul Belmondo.

VENDREDI 19 JANVIER, 14H30-15H30

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

LUNDI 22 JANVIER, 9H15

• **Marche santé aux Lilas**. 12 places maximum. Départ à 9h15 du Club. Inscriptions le 18 janvier.

LUNDI 22 JANVIER, 15H30-17H30

• **Dans le cadre de Cultures d'Hivers** sur le thème de la Grèce résiliente, soyez lecteur·rice d'un poème et participez à la séance de préparation avec l'association *Poécité* en vue d'une lecture publique poétique et musicale le lundi 5 février. Inscrivez-vous !

MARDI 23 JANVIER, 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.

JEUDI 25 JANVIER, 14H

• **Projection au Garde-Chasse** : *Une affaire d'honneur*, de Vincent Pérez. « Paris 1887. À cette époque, seul le duel fait foi pour défendre son honneur. Clément Lacaze, charismatique maître d'armes se retrouve happé dans une spirale de violence destructrice. Il rencontre Marie-Rose Astié, féministe en avance sur son époque, et décide de lui enseigner l'art complexe du duel. Ils vont faire face aux provocations et s'allier pour défendre leur honneur respectif. ». Rdv à 14h au Garde-Chasse. Tarif 4€ à payer sur place, inscriptions à partir du 15 janvier.

VENDREDI 26 JANVIER, 12H

• **Cantine intergénérationnelle au Club**, avec les élèves de l'école Waldeck-Rousseau. Inscriptions au 01 48 46 42 55.

VENDREDI 26 JANVIER, 14H-16H

• **Grand jeu Je sais tout des Lilas**. Savez-vous vraiment tout sur votre ville ? Testez vos connaissances, partageons nos souvenirs ! Entrée libre pour les Seniors Lilasien·nes et adhérent·es du Club. En collaboration avec le Cercle de Généalogie et d'Histoire locale.

LUNDI 29 JANVIER, 9H15

• **Marche santé aux Lilas**. 12 places maximum. Départ à 9h15 du Club. Inscriptions le 25 janvier.

FÉVRIER

VENDREDI 2 FÉVRIER, 15H

• **Dans le cadre de Cultures d'Hivers**, spectacle théâtre-danse *Sub Mer Son*. Par le récit d'un monde submergé par des tragédies politiques, cette adaptation contemporaine de la comédie *Lysistrata* d'Aristophane (-411) met en lumière nos questionnements sur le genre, la sexualité, la citoyenneté, le politique et l'engagement individuel et collectif. Liant désir et politique, "Je" et "Nous", cette comédie audacieuse éveille un imaginaire de combat, d'espérance et de solidarité porté par une compagnie émergente de jeunes comédien·nes Lilasien·nes franco-grec·ques. En faisant des ponts

entre le passé et le présent, ici et ailleurs, ce spectacle promeut un dialogue entre les cultures et éclaire la véritable souche de l'humanité par le rire. Interprétation : Sabina Etchamendy, Yusra Klai, Audran Morancé, Louise Pecoraro-Belkacem, Zoé Pichon, Marialena Tsantila. Mise en scène : Louise Pecoraro-Belkacem. Entrée libre sur réservation au 01 48 46 87 79

LUNDI 5 FÉVRIER, 14H-16H

• **Dans le cadre de Cultures d'Hivers**, l'association *Poécité* et le Club des Hortensias vous invitent à un après-midi poétique à travers des lectures individuelles ou collectives, ponctuées de pauses musicales. Les poèmes seront lus en français et grec par les membres de l'association et des adhérent·es du Club. Un musicien accompagnera de ses compositions l'après-midi. Entrée libre, ouvert à tout·es, même non-adhérent·es !

LUNDI 5 FÉVRIER, 12H45

• **Randonnée** à la forêt domaniale Louveciennes. 25 places maximum. Départ du car à 13h au Club, tarif 4€. Inscriptions le 1^{er} février.

MARDIS 6 ET 20 FÉVRIER, 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 9 FÉVRIER, 14H30-15H30

• **Initiation à la sophrologie** : 12 places maximum. Inscriptions le 9 février. Tarif : 8€.

LUNDI 12 FÉVRIER, 9H15

• **Marche santé aux Lilas**. 12 places maximum. Départ à 9h15 du Club. Inscriptions le 8 février.

LUNDIS 15, 22 ET 29 JANVIER, 5 ET 12 FÉVRIER, 14H-16H

• Sous réserve de 12 participant·es, **ateliers d'ergothérapie** « Bien vivre chez soi ! » : les clés d'un logement confortable, bien vivre chez-soi, aménager son espace de vie. Inscriptions ouvertes dès maintenant.

VENDREDI 16 FÉVRIER, 8H45

• **Sortie culturelle en car** : visite guidée du musée de la Nacre à Méru, tarif trajet en car (1heure) et billet d'entrée 9,20€. Sous réserve de disponibilité : déjeuner à l'Hôtel-Restaurant de la Tabletterie. Menu entrée, plat et dessert à 24€ (boissons non comprises). Inscriptions à partir du 5 février.

LUNDI 26 FÉVRIER, 12H45

• **Randonnée** à la forêt domaniale de Notre Dame et Domaine Départemental de Marmousets à La Queue-en-Brie. 25 places maximum. Départ du car à 13h au Club, tarif 4€. Inscriptions le 22 février.

MARDI 27 FÉVRIER, 13H30

• **Sortie culturelle en car** : visite guidée de la Maison Littéraire de Victor Hugo à Bièvres, suivie d'un goûter dans le salon de thé. Tarif trajet en car (1heure), billet d'entrée et goûter 15,7€ (dégressif en fonction des ressources). Inscriptions à partir du 12 février.

LUNDI 26 FÉVRIER, 10H-12H

• **Pause des aidant·es** : groupe de parole dédié aux aidant·es. Entrée libre.

LUNDI 26 FÉVRIER 2024, 14H-16H

• **Visite-atelier guidée au centre culturel Jean-Cocteau** de la prochaine exposition *La nuit venue, on y verra plus clair*, avec le travail des artistes Nefeli Papadimouli et Prosper Legault. Gratuit sur inscription à partir du 12 février, 12 places maximum.

VENDREDI 1ER MARS, 14H-16H

• **Balade guidée aux Lilas** dans les passages du sud avec Sylvain Oerlemans du *Cercle de généalogie et d'histoires locales*. Participation gratuite, inscriptions le 16 février.

SAMEDI 2 MARS

Restitution de l'atelier théâtre autour des rêves de la Compagnie La Hutte et des volontaires Lilasien·nes participant·es. Plus d'informations prochainement au Club.

L'avez-vous déjà vu ?

Une nouvelle personne est arrivée au Pôle Seniors et vous allez pouvoir la rencontrer au club.

Nathan est volontaire en Service Civique :

« Âgé de 22 ans, diplômé d'un baccalauréat scientifique et passionné d'informatique, j'aime passer du temps avec les aîné-es. J'ai décidé de faire un Service civique avec les Seniors pour mon enrichissement personnel avant de retourner étudier dans le domaine informatique en fin d'année.

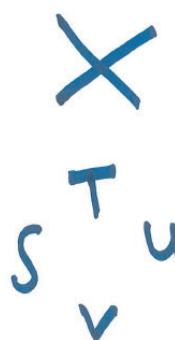
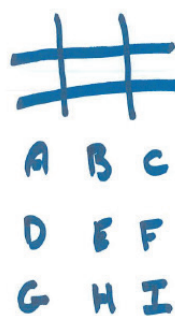
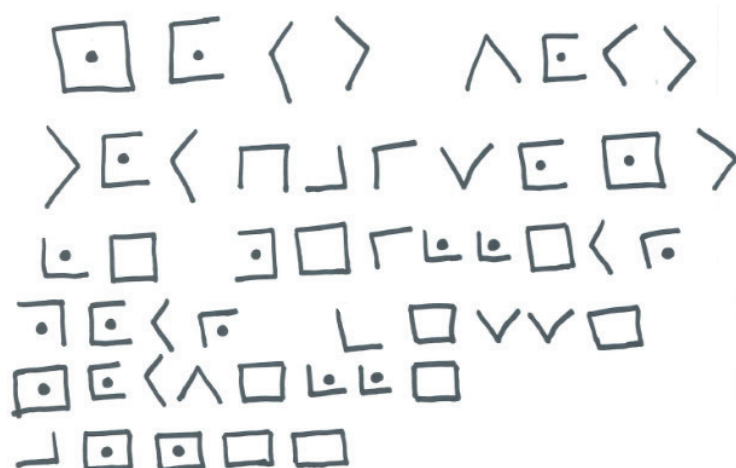
Mes plus grandes qualités sont l'amabilité, la patience et surtout le partage. Mes loisirs sont la culture japonaise, la musique, le cinéma et le dessin.

Durant ces 8 prochains mois, j'espère apprendre de chacun-e de vous, vous aider de mon mieux et passer du temps en votre compagnie. »



Le défi
de Nathan

Pour résoudre cette énigme, trouvez le bon moyen de traduire le message codé suivant :



Traduction :