



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - septembre - octobre 2024



Retour en ★ Images ★



Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est la rentrée ! Nous avons le plaisir de vous retrouver ou de vous rencontrer cette année pour une nouvelle saison au Club après un bel été.

Le Club des Hortensias c'est quoi ? C'est un espace dédié aux Seniors des Lilas et des communes voisines qui a pour vocation de favoriser le maintien du lien social et de proposer un large panel d'activités physiques, ludiques, culturelles !

Nous vous accueillons du lundi au vendredi toute l'année pour vous permettre de profiter d'un lieu de vie aux multiples facettes. Au rez-de-chaussée, le Club est doté d'une très grande salle principale qui permet d'accueillir le salon de convivialité, la table de lecture et mots croisés ou encore le coin puzzle. Elle permet également d'organiser de grands événements conviviaux tout au long de l'année (karaokés, bals, anniversaire du Club, fêtes de fin d'année, salons et conférences, spectacles, tournois de cartes). Cette salle peut aussi se diviser pour organiser de nombreux ateliers et activités, que nous vous invitons à découvrir dans l'article « Parlons-en ». Deux autres salles adjacentes permettent de compléter les propositions d'animations avec un espace bien-être et une bibliothèque. La terrasse du Club, désormais aménagée avec un salon de jardin, permet de profiter du beau temps et d'entretenir des plantes et fleurs qui l'embellissent. A cela s'ajoute un espace important au niveau -1 : la salle de restauration qui vous accueille les midis en semaine pour partager, en compagnie des autres Seniors, le déjeuner préparé par notre cuisinier. Et en bonus : l'espace informatique et projection qui étaye encore davantage ce que nous pouvons vous proposer.

A chacun-e sa manière de profiter du Club : des habitué-es viennent quotidiennement pour déjeuner ou s'installer dans le salon de convivialité, d'autres ont des rendez-vous hebdomadaires ou mensuels avec leurs activités favorites, des groupes se donnent rendez-vous régulièrement les après-midis pour jouer, certain-es viennent occasionnellement durant l'année pour profiter des festivités organisées. Bref, il y en a pour tous les goûts !

Belle rentrée à toutes et tous,
L'équipe du Club



Zoom sur ...



Le budget participatif 2024

La 4^e édition du Budget participatif des Lilas est lancée le 7 septembre lors du *Forum des associations*. Venez nous voir sur place pour en savoir plus et découvrir comment vous pouvez participer. Une urne sera également à disposition à l'accueil du Club, avec les fiches de dépôt de projet et le règlement. Vous avez jusqu'au 20 octobre pour déposer vos idées.

Les années passées, des projets comme des fresques murales ou la « Fête des Lilas » ont vu le jour grâce à vous. Cette année, c'est une nouvelle opportunité de faire bouger les choses. À vos idées !

Prochain cercle de lecture : mercredi 25 septembre

Alice, adhérente du Club et représentante du Cercle de lecture, nous parle du prochain rendez-vous :

Le livre du mois prochain

Le livre Le Magicien de Colm Tóibín a été choisi par 8 voix contre 2 face à Bonjour tristesse de Françoise Sagan.

Personne n'aurait pu prédire un avenir aussi extraordinaire à ce garçon né dans une famille provinciale, bourgeoise et aisée du nord de l'Allemagne. Mais le jeune homme s'appelle Thomas Mann, et il se forgera un destin hors du commun. Une œuvre littéraire couronnée par le prix Nobel, une vie familiale mouvementée et souvent dramatique, et la traversée de toutes les tragédies politiques de la première moitié du siècle – voilà comment on pourrait résumer la vie du grand écrivain.

Colm Tóibín a choisi de nous la raconter de l'intérieur et dans toute sa dimension romanesque. Cette existence est peuplée d'autres figures inoubliables. Au tout premier plan, son épouse, la fascinante Katia Pringsheim. Avec et grâce à elle, Thomas Mann construit patiemment une œuvre protéiforme en même temps qu'une apparence de vie confortable. Pour ses six enfants nées entre un voyage à Venise et un séjour au sanatorium – qui seront transposés dans La Mort à Venise et La Montagne magique – il restera à jamais ce chef distant d'une famille où l'on ne sait pas très bien comment s'aimer. Son frère Heinrich, ses enfants Klaus et Erika Mann, Christopher Isherwood, Bruno Walter, Alma Mahler et Franklin Delano Roosevelt – tou-tes joueront un rôle dans la mue du grand bourgeois conservateur en intellectuel engagé face à la montée du nazisme, ou croiseront sa route dans l'épreuve de l'exil.

Mais Colm Tóibín évoque avec autant de puissance les élans intimes et douloureux d'un homme secret en quête d'un bonheur impossible. Tous ces fils littéraires, sentimentaux, historiques et politiques s'entretiennent dans une fresque qui se confond avec l'émouvant roman d'une vie : celle d'un génie littéraire et d'un homme seul qu'on appelait Le Magicien.

Le prochain rendez-vous aura lieu le mercredi 25 septembre à 14h au Club, dans la salle bibliothèque.



Santé et bien-être



Pour cette rentrée, nous vous proposons de nouveaux ateliers de cuisine en compagnie d'Anita, qui nous présente son projet « Atelier Saveurs » :

Je suis Anita Picq, fondatrice d'Atelier Saveurs.

Après plus de 10 années d'expérience en tant qu'infirmière, j'ai décidé de me réorienter fin 2023 afin de fusionner mes compétences en soins médicaux avec ma passion pour la cuisine. Cette transition m'a conduite à créer Atelier Saveurs, un service dédié aux Seniors qui allie bien-être et plaisir à travers des ateliers de cuisine thérapeutique. Mon ambition est d'offrir un accompagnement personnalisé, favorisant une alimentation équilibrée afin de promouvoir la santé des aîné-es. Mes interventions se déroulent au sein de différentes structures d'accueil des Seniors (résidences, clubs, centres sociaux-culturels) mais également à domicile à Paris et sa petite couronne.

Pour moi, la cuisine est bien plus qu'une simple activité quotidienne ; c'est un moment de partage, de plaisir qui permet de renforcer les liens sociaux et d'encourager l'autonomie. A travers mes ateliers, je souhaite aider nos aîné-es à bien s'alimenter tout en stimulant leurs sens et leurs capacités cognitives. Que ce soit pour renforcer la mémoire, améliorer la concentration, ou simplement profiter d'un bon moment ensemble, chaque atelier est conçu pour favoriser le bien-être, tout en respectant les besoins nutritionnels spécifiques de chacun-e.

J'attache une grande importance à créer une ambiance conviviale, propice à l'échange de souvenirs et de conseils culinaires. J'aspire à créer un environnement où chacun-e se sent valorisé-e, autonome, et épanoui-e afin de prendre du plaisir à cuisiner ensemble.

Que vous soyez passionné-e de cuisine ou que vous ayez peu d'expérience, cet atelier est ouvert à toutes et tous. Je serai là pour vous guider et partager un moment de convivialité.



Programme du Club des Hortensias | septembre-octobre 2024



DU 9 AU 20 SEPTEMBRE

Exposition au Club des Hortensias : *Les Lilas durant la Seconde Guerre mondiale*, pour les 80 ans de la Libération de la ville, en partenariat avec *Le Souvenir Français*.

LUNDI 9 SEPTEMBRE, 10H-12H30

Pause des aidant-es : groupe de parole dédié aux aidant-es. Ouvert aux Lilasien-nes et adhérent-es du Club. Entrée libre.

JEUDI 12 ET 26 SEPTEMBRE, 9H30 -10H30

Marche santé aux Lilas. 12 places maximum. Départ à 9h30 du Club. Inscriptions à partir du 5 septembre.

MARDI 17 ET 24 SEPTEMBRE, 15H20-17H20

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. Entrée libre.

NOUVEAU : ATELIER MODELAGE

Tous les jeudis à partir du 19 septembre, 10h-12h

Atelier hebdomadaire de modelage, 10 séances : stage de création de figurines en argile, 8 places maximum. Tarif : 30€. Inscriptions à partir du mercredi 11 septembre.

VENDREDI 20 SEPTEMBRE, 14H30-15H30

Initiation à la sophrologie : 12 places maximum. Inscriptions à partir du vendredi 13 septembre. Tarif : 8€.

SEMAINE DU 23 SEPTEMBRE, APRÈS-MIDI

Action collective pour *Octobre Rose* : stand de fabrication de rubans roses dans la salle polyvalente du Club.

MARDI 24 SEPTEMBRE, 12H-13H30

Repas à thème : « *English Lunch : Would you like a cup of tea my dear ?* ». Tarif : 12,10€. Inscriptions 9 et 10 septembre à l'accueil du Club.

MERCREDI 25 SEPTEMBRE, 14H-16H

Atelier intergénérationnel au Club : préparation des pancartes avec les enfants du Centre de loisirs pour la *Marche Bleue*, organisée dans le cadre de la *Semaine Bleue*.

MERCREDI 25 SEPTEMBRE, 14H-16H

Cercle de lecture animé par Alice. Ouvrage du mois : *Le Magicien* de Colm Tóibín. Gratuit, entrée libre.

NOUVEAU : ATELIER CUISINE

Vendredi 27 septembre, 10h30-13h

Atelier saveurs, élaboration et dégustation d'un menu saisonnier avec Anita : œuf mimosa et son topping, salade à l'italienne mozzarella, prosciutto et pesto de pistache, verrine fraise spéculos. 8 places maximum, Tarif 8€. Inscriptions à partir du mercredi 18 septembre.

VENDREDI 27 SEPTEMBRE, 14H15

Sortie culturelle : visite guidée d'1h30 du *Musée national de la Marine* à Paris. Prévoir son titre de transport, trajet de 1 heure en métro. RDV 14h15 au Club ou 14h30 sur le quai de la station Mairie des Lilas. Tarif 1,5€.

LUNDI 30 SEPTEMBRE, DE 14H À 16H30

Atelier de création manuelle dans le cadre du *Festival du film féministe* en partenariat avec le Garde-Chasse. Feutrage manuel de fibre de laine à l'aide d'une aiguille à feutrer. Participation gratuite, sur inscription à partir du lundi 16 septembre.

LUNDI 7 OCTOBRE, 10H-12H30

Pause des aidant-es : groupe de parole dédié aux aidant-es. Ouvert aux Lilasien-nes et adhérent-es du Club. Entrée libre.

LUNDI 7 OCTOBRE, 13H30

Sortie en car : bowling de Joinville-le-Pont : 2 parties avec location de chaussures et formule goûter comprises. RDV à 13h30 au Club. Tarif 22,3€ (dégressif en fonction des ressources).

MARDIS 8 ET 22 OCTOBRE, 15H20-17H20

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. Entrée libre.

MERCREDI 9 OCTOBRE, 14H

Ciné-club animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Gran Torino* avec Clint Eastwood. Entrée libre.

JEUDI 10 OCTOBRE, 14H

Ciné-café : projection au Garde-Chasse dans le cadre du *Festival du film féministe*. Tarif 4€ à payer sur place, Inscriptions à partir du jeudi 3 octobre.

LUND 14 OCTOBRE 13H-17H30

Randonnée au Domaine national de Saint-Cloud. 25 places maximum. RDV 12h45 au Club, départ du car à 13h. Tarif 4€. Inscriptions à partir du 9 octobre

MARDI 15 OCTOBRE, 09H

Sortie culturelle : visite guidée Musée de Cognacq-Jay à Paris. Prévoir son titre de transport, trajet de 40 minutes en métro. Sur inscription, tarif communiqué prochainement au Club.

JEUDIS 17 ET 24 OCTOBRE 9H30 -10H30

Marche santé aux Lilas. 12 places maximum. Départ à 9h30 du Club. Inscriptions à partir du 10 octobre.

VENDREDI 18 OCTOBRE, HORAIRE À CONFIRMER

Sortie culturelle en car : visite guidée Musée Rodin à Meudon, trajet d'une heure. Sur inscription, tarif communiqué prochainement au Club.

VENDREDI 18 OCTOBRE, 14H30-15H30

Initiation à la sophrologie : 12 places maximum. Inscriptions à partir du jeudi 10 octobre. Tarif : 8€.

A vos agendas

Mardi 17 décembre

Cette année encore, la Ville organise un repas festif de fin d'année au *Musée des Arts Forains*. Les Seniors Lilasien-nes seront accueilli-es dans un magnifique espace dédié au spectacle vivant en vogue au 19^e siècle, Le Théâtre du Merveilleux et ses fantasmagories, et découvriront de nombreuses attractions d'époque avant de prendre place à table pour un repas festif et dansant.



NOUVEAUTÉ : afin de permettre au plus grand nombre de participer à cet événement, il vous sera possible de **choisir entre le déjeuner OU le dîner**. La Ville organise le transport en car à l'aller, comme au retour, avec quelques arrêts supplémentaires le soir.

Dimanche 5 janvier 2025

Pour la traditionnelle galette, rendez-vous pour toutes et tous au gymnase Rabeyrolles.

Inscriptions : les inscriptions pour ces 2 événements auront lieu au Club les 16 et 17 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Pour les repas du 17 décembre, il faut être âgé-e de 65 ans et plus (pour les couples un-e des deux doit être âgé-e d'au moins 65 ans) et habiter aux Lilas. Pour la galette du 5 janvier, il faut être âgé-e de 60 ans et plus (pour les couples un-e des deux doit être âgé-e d'au moins 60 ans) et habiter aux Lilas.

Se munir d'une pièce d'identité ou de la carte d'adhérent-e du Club des Hortensias. Vous pouvez inscrire pour chaque événement 4 personnes, sur présentation des justificatifs d'identité

Cafés rencontres « Les Lilas : ville amie des aînés »

La Ville a adhéré en octobre 2023 au Réseau francophone « Ville amie des aînés », afin d'impulser sur son territoire la construction d'une politique intégrant l'ensemble des générations. La démarche repose sur la participation et la consultation des aîné-es, de leurs proches et des acteurs du territoire. C'est dans ce contexte que nous convions les Lilasien-nes de 60 ans et plus à participer à l'un des deux :

Cafés rencontres « Les Lilas, ville amie des aînés »

Mardis 1^{er} ou 8 octobre (14h-17h) au Club des Hortensias.

Votre participation et vos idées sont essentielles pour enrichir les discussions et élaborer des solutions adaptées à notre territoire, autour des thématiques suivantes : espaces extérieurs, bâtiments, habitat, transports et mobilité, information et communication, lien social et solidarité, culture et loisirs, participation citoyenne, emploi, autonomie, services et soins.

Le nombre de places étant limité, nous vous remercions de vous inscrire avant le 25 septembre par téléphone auprès du Pôle Seniors au 01 41 63 13 10 ou par mail : villeamiedesaines@leslilas.fr.



Semaine bleue : la semaine nationale qui vous est dédiée !

Mardis 1^{er} et 8 octobre de 14h à 17h : cafés rencontres « Les Lilas, ville amie des aînés »

Mercredi 2 octobre de 13h45 à 16h

Marche Bleue ouverte à tou-tes : départ à 13h45 devant le Club. Marche conviviale de 3 km dans les Lilas, avec arrêts commentés. Arrivée prévue au square d'Anglemont vers 15h où il y en aura pour tous les goûts : activité physique adaptée intergénérationnelle, ateliers avec le Kiosque, goûter et animation musicale, présentation de l'exposition du Centre culturel Jean-Cocteau *Quand tu seras grande*, etc. Dress code unique : vêtement bleu !

Vendredi 4 octobre de 14h à 17h

Bal Bleu des Hortensias. Après-midi festif et dansant réservé aux adhérent-es du Club. Inscriptions à partir du vendredi 20 septembre. Dress code unique : vêtement bleu !



Sur le modèle d'un jeu de société qui s'appelle *Pigeon Pigeon*, tentez de trouver la bonne réponse parmi les 3 que je vous propose : l'une est vraie, les deux autres sont fausses et tout droit sorties de mon imagination ! Est-ce que j'arriverai à vous piéger ?

1. AU LANCER DE DISQUE...

- a) la coutume veut qu'il soit interdit d'écouter de la musique avant une grande compétition
- b) le record du monde féminin est plus long que le record masculin
- c) l'angle de projection du disque est de 45 degrés

2. BOB MARLEY A ÉTÉ ENTERRÉ...

- a) sous des plants de marijuana
- b) portant la médaille de la paix qui lui a été décernée en 1978
- c) avec sa guitare

3. QU'EST-CE QUE L'HALLUX ?

- a) Le nom du gros orteil
- b) Le nom de la serpe d'or de Panoramix
- c) Le nom de l'anomalie qui empêcha l'atterrissage de l'équipage d'Apollo 13

4. DE 1981 À 1984, LA FRANCE AVAIT UN MINISTÈRE...

- a) des Saveurs
- b) des Occupations
- c) du Temps Libre

5. QUE SIGNIFIE LE VERBE « HOUBILLER » ?

- a) Traire les vaches
- b) Perdre la mémoire
- c) Lancer sa bille sur celle de l'adversaire afin de la gagner

6. QU'EST-CE QUE LA PENTHERAPHOBIE ?

- a) la peur des félins
- b) la peur des belles-mères
- c) la peur des personnes âgées

1. b) - 2. c) - 3. a) - 4. c) - 5. a) - 6. b)
REPONSES :