



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - novembre - décembre 2024



Retour en ★ Images ★



Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette année encore, nous avons célébré nos aîné-es à l'occasion d'une troisième édition foisonnante de la Semaine Bleue. Plus de 200 Seniors Lilasien-nés ont pris part au bal bleu des Hortensias, aux cafés rencontres « Les Lilas Ville Amie des Aîné-es » ou encore à la Marche Bleue intergénérationnelle avec les enfants du Centre de loisirs. Cet événement annuel rassemble chaque année un peu plus, et nous permet d'œuvrer collectivement à construire une ville davantage inclusive !

En parlant d'inclusivité, le Club des Hortensias accueille chaque année de plus en plus de nouvelles et nouveaux adhérent-es et nous en sommes ravi-es. La rentrée de septembre a démarré sur les chapeaux de roue, et nous vous garantissons une fin d'année tout aussi rocambolesque.

Dans ce dernier numéro 2024, retrouvez :

- Le traditionnel retour en images de la rentrée du Club
- Le défi *Pigeon Pigeon* de Cindy
- Un article sur les « 10 000 pas » que vous a préparé Dirimo
- Le programme du club pour les mois de novembre et décembre et un rappel sur cet événement phare : les festivités de fin d'année au club !

Bonne lecture !

L'équipe du Club



Sortie Bowling où nous avons pu faire nos meilleurs strikes à Joinville-le-Pont, le 7 octobre



Marche Bleue avec le Centre de loisirs, le théâtre du Garde-Chasse et le Centre culturel Jean Cocteau, le 2 octobre



Le Bal Bleu convivial, gourmand et festif avec toute l'équipe du club, le 4 octobre



L'Atelier Saveurs des fins gourmets, le 27 septembre



L'Atelier manuel de fabrication de « badges tétons » pour le Festival du film féministe, le 30 septembre

Zoom sur ...



Le concours photos des Ateliers du Club

Nous marquerons cette fin d'année par la mise en place d'un concours photos des ateliers du Club. L'objectif est de créer un moment de convivialité et de souvenir !

CONCOURS PHOTOS ATELIERS DU CLUB

Chaque atelier pourra présenter **1 photo sur le thème « en activité » et 1 photo sur le thème « en fête »**.

Un jury d'experts (l'équipe du club) et tous les adhérent.es pourront voter pour leurs photos préférées, qui seront encadrées dans la salle polyvalente du Club des Hortensias.

Chaque participant.es repartira avec une impression de la photo de son atelier.

Dernier délai pour déposer les photos au Club:

vendredi 22 novembre (par mail à hortensias@leslilas.fr)

Semaine de votes pour vos photos préférées :

du mercredi 27 novembre au mardi 3 décembre.

Les résultats seront annoncés lors du repas de fin d'année du Club des Hortensias le mercredi 11 et jeudi 12 décembre.



**DU 22 AU
27 NOV.**

CLUB DES HORTENSIAS

L'atelier au Club des Hortensias le 12 novembre avec Ashley, danseuse de la Compagnie Kilaï

En novembre, le Garde-Chasse accueille un spectacle dans le cadre de *Playground*, organisé par les Rencontres chorégraphiques internationale de Seine-Saint-Denis.

Il s'agit de *Raw*, de la Compagnie Kilaï par Sandrine Lescourant. Le spectacle est programmé le mardi 19 novembre à 18h30.

À cette occasion, nous vous proposons un atelier au Club des Hortensias le **mardi 12 novembre à 15h** avec Ashley, danseuse de la compagnie Kilaï.



Pour participez à l'atelier, inscrivez-vous dès maintenant au Club (aucun prérequis nécessaire).

Santé et bien-être



« La vérité sur les 10000 pas »

Si pour améliorer notre santé, l'Organisation mondiale de la Santé conseille de marcher 10 000 pas par jour, cette recommandation peinait jusqu'ici à trouver un écho scientifique. C'est chose faite grâce à des chercheuses et chercheurs australien-nes.

« L'origine exacte de la croyance selon laquelle les gens devraient viser les 10 000 pas par jour n'est pas claire » peut-on lire dans les colonnes du magazine The New Scientist. « Mais elle est probablement liée à une campagne de marketing faisant la promotion des podomètres au Japon ».

Ce qui semble avoir fonctionné puisque depuis, la barre des « 10 000 pas » est entrée dans notre inconscient au même titre que les « 5 fruits et légumes par jour ». Mais cela est-il vérifié scientifiquement ? Des chercheuses et chercheurs de l'Université de Sidney viennent de valider cette idée. En passant au crible les données de plus de 72 000 personnes, ils ont observé que dès 2 200 pas quotidiens, le risque de mortalité est diminué.

Compenser la sédentarité

Mais ils ont surtout constaté qu'atteindre les 9 000 à 10 000 pas par jour réduit de 39% le risque de décès prématuré ou d'accident cardiovasculaire. Et que ces bienfaits pouvaient venir contrecarrer les conséquences sur la santé d'une trop grande sédentarité quotidienne.

Pour le Dr Matthew Ahmadi, principal auteur de ce travail, « il ne s'agit en aucun cas d'une carte de sortie de prison pour les personnes sédentaires pendant des périodes excessives. Cependant, cela contient un message de santé publique important selon lequel tout mouvement compte et que les gens peuvent et doivent essayer de compenser les conséquences sur la santé d'un temps de sédentarité inévitable en augmentant leur nombre de pas quotidiens. »

Sources : France info, Sciences et Avenir, The New Scientist.



JEUDI 14 NOVEMBRE, 10H

Sortie culturelle, visite guidée de l'exposition *L'Art de James Cameron* à la Cinémathèque de Paris, réalisateur entre autres du film *Terminator*, *Alien le Retour*, *Titanic* et *Avatar*. Rendez-vous à 10h au Club des Hortensias ou à 10h15 sur le quai de la station Mairie des Lilas. Tarif 16€, dégressif en fonction des ressources (pensez à amener votre dernier avis d'imposition si ce n'est pas déjà fait). Inscriptions le mercredi 6 et jeudi 7 novembre.

VENDREDI 15 NOVEMBRE, 14H30-15H30

Initiation à la sophrologie : 12 places maximum. Tarif : 8€. Inscriptions à partir du mardi 12 novembre.

JEUDI 21 NOVEMBRE, 13H45

Sortie culturelle en car, spectacle RGR, grand show musical, *Imaginez Madonna et Elvis croiser Johnny Hallyday ou encore Franck Sinatra précéder Céline Dion*. Rendez-vous à 13h45 au Club, retour vers 19h. Tarif 35,70€, dégressif en fonction des ressources (pensez à amener votre dernier avis d'imposition si ce n'est déjà fait). Inscriptions Mardi 12 novembre.

JEUDI 21 NOVEMBRE, 9H30 -10H30

Marche santé aux Lilas. 12 places maximum. Départ à 9h30 du Club des Hortensias. Inscriptions à partir du 13 novembre.

VENDREDI 22 NOVEMBRE, 10H

« Atelier saveurs » : élaboration et dégustation d'un menu d'automne avec Anita : carpaccio betterave/chèvre, chili con carne, clémentine confite. 8 places maximum. Tarif 8€. Inscriptions le lundi 18 novembre.

VENDREDI 22 NOVEMBRE, 14H

Ciné-café au Garde-Chasse : projection du film *Monsieur Aznavour* de Mehdi Idir et Grand Corps Malade. Tarif 5€ à régler sur place. Inscriptions à partir du lundi 18 novembre.

MARDI 26 NOVEMBRE, 15H-17H

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 27 NOVEMBRE, 14H

Cercle de lecture animé par Alice. Ouvrage du mois : *Le Roi et l'horloger*, d'Arnaldur Indridason. Gratuit, entrée libre.

DATE À VENIR, PROCHAINEMENT COMMUNIQUÉE AU CLUB

Sortie culturelle, visite guidée de l'exposition *Caillebotte, Peindre les hommes* au Musée d'Orsay de Paris. Gratuit, sur inscription.

MARDI 10 DÉCEMBRE, 15H-17H

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.

VENDREDI 13 DÉCEMBRE, 14H

Ciné-café : projection au Garde-Chasse, film à venir. Inscriptions à partir du lundi 9 décembre, tarif 5€ à régler sur place.

VENDREDI 13 DÉCEMBRE, 14H30-15H30

Initiation à la sophrologie : 12 places maximum. Tarif : 8€. Inscriptions à partir du mardi 12 novembre.

LUNDI 16 DÉCEMBRE, 10H-12H30

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

MERCREDI 18 DÉCEMBRE, 14H

Ciné-club animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Le Sens de la fête* de Eric Toledano et Olivier Nakache avec Jean-Pierre Bacri et Gilles Lellouche. Entrée libre.

JEUDI 19 DÉCEMBRE, 9H30 -10H30

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

A vos agendas

Jeudi 21 novembre

On fête le Beaujolais !

Tarif : 8, 10€.

Inscriptions 12 novembre à l'accueil du Club.



Jeudi 28 novembre

Repas alsacien.

Tarif : 8, 10€.

Inscriptions 18, 19 novembre à l'accueil du Club.



Colis Gourmand et chèque cadeaux pour les Seniors

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 les jeudi 5 et vendredi 6 décembre au Club des Hortensias, allée des Hortensias.

Un courrier sera adressé aux Lilasiens·nes 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

Les rendez-vous du parcours des aidant·es

Lundi 18 novembre, 10h-12h30

Pause des aidant·es : groupe de parole dédié aux aidant·es. Ouvert aux Lilasiens·nes et adhérent·es du club.

Entrée libre.

Lundi 25 novembre, 10h-13h

Atelier cuisine avec Anita.

Sur inscription auprès des animatrices de la pause des aidant·es.

PAUSE DES AIDANT-ES

Le CCAS des Lilas propose un nouvel espace dédié aux aidant·es un lundi matin par mois au Club des Hortensias. Cet espace, co-animé par une psychologue et l'assistante de service social du Pôle Seniors, permet aux aidant·es d'échanger avec leurs pair·es et de s'accorder une pause, mais aussi de s'informer sur les dispositifs existants et les démarches à entreprendre.

Entrée libre

CLUB DES HORTENSIAS - ALLÉE DES HORTENSIAS - LES LILAS
Tél : 01 41 63 13 10

Calendrier des rencontres :

15 janvier	10h-12h
26 février	10h-12h
25 mars	10h-12h
22 avril	10h-12h
13 mai	10h-12h
17 juin	10h-12h
1 ^{er} juillet	10h-12h

CLUB DES HORTENSIAS



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. QU'EST-CE QUE LE CLIGNE-MUSETTE ?

- a) Le nom d'un bal organisé par Louis XIV où l'on dansait les yeux bandés
- b) L'ancien nom du cache-cache
- c) Une variante à l'aveugle de la chaise musicale

2. EN ALSACE, POUR DIRE « GRAND-PÈRE » ON DIT :

- a) « papapa »
- b) « papipi »
- c) « gross papa »

3. LA PIÈCE D'UN CENTIME D'EURO...

- a) n'est pas ronde
- b) est plus lourde que la pièce de deux centimes
- c) coûte 1,65 centime à produire

4. LA FEMME DE POPEYE S'APPELLE...

- a) Olive
- b) Câpre
- c) Cornichon

5. EN CORÉE DU SUD, LA LOI IMPOSE QUE LES MASSEURS SOIENT...

- a) bouddhistes
- b) célibataires
- c) aveugles

6. QUAND UN VIN EST FRAIS ET LÉGER, ON DIT QU'IL EST...

- a) chatoyant
- b) gouleyant
- c) égayant

Joyeuses fêtes !

