



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - juillet août 2024



Chères adhérentes, chers adhérents,

La saison estivale est lancée ! Gourde d'eau, chapeau de paille et crème solaire sont de mise. Le club des Hortensias est ouvert tout l'été du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. N'hésitez pas à y passer pour vous rafraîchir, lire, faire des mots croisés, des jeux de cartes et de société, entretenir les fleurs et plantes de la terrasse... Et ne manquez pas notre rendez-vous journalier à 15h45, avec le goûter servi par Nathalie, Fadila et Nathalie. Découvrez également notre programme en dernière page qui vous propose des animations et sorties pour cet été. Retrouvez une série de photos dans notre traditionnelle rubrique « Retour en images » : elle retrace les trois derniers moments forts du Club, mais aussi un quiz sur les Jeux Olympiques et un article sur les Jeux Olympiques des Seniors qui présente l'association sportive IMGA (organisation internationale des jeux mondiaux des maîtres). En parlant des Jeux, n'oubliez pas : le 25 juillet prochain, c'est le passage de la flamme aux Lilas !

Et ne manquez pas deux petites annonces que nous mettons en lumière aujourd'hui :

- le *Secours Populaire* cherche activement des bénévoles pour venir en aide aux familles dans le besoin cet été et pour la rentrée prochaine
- le Centre culturel cherche des volontaires pour un projet artistique innovant pour la saison 2024-2025

Bel été à toutes et tous,
L'équipe du Club

Retour en ★ Images ★

Anniversaire du Club : un succès fou !

Nous avons eu le plaisir de partager un moment formidable le 24 mai dernier pour le 35^e anniversaire du Club. Près de 150 adhérent-es se sont réunis pour passer un moment festif unique dans une ambiance conviviale et mémorable ! Méli-mélo des meilleures photos :



Séjour en Grèce : Tzatziki, Sirtaki, Thessaloniki, un voyage qui a marqué les esprits !

Nous sommes parti-es 8 jours en mai pour un séjour en Grèce dans la région de Thessalonique, plus précisément à la pointe de la péninsule de Kassandra. Nous en revenons avec de très beaux souvenirs, tant la beauté de l'environnement que la richesse culturelle du pays, mais aussi le groupe soudé, chaleureux et amical que nous avons formé. Ce séjour s'est clôturé par un pot organisé au Club avec une projection des meilleures photos issues du voyage.



Le nouveau Karaoké du Club : des prestations vocales mémorables !

Vous l'avez raté ? A l'occasion de la *Fête de la musique* le 21 juin dernier, le Club a préparé un karaoké fait-maison pour les adhérent-es. À cette occasion, des stars se sont révélées... photos à l'appui !



Objectifs et valeurs fondamentales

Les objectifs de l'IMGA sont les suivants :

1. Renforcer et développer le mouvement sportif des Seniors.
2. Encourager les individus à être actifs et à s'engager dans un sport tout au long de leur vie.
3. Promouvoir le tourisme et le sport durables en présentant des événements socialement et écologiquement responsables.

En tant qu'association sportive, l'IMGA cherche à agir de manière responsable et durable. Elle se concentre donc sur la mise en évidence des objectifs de développement durable sur lesquels elle peut avoir le plus grand impact à travers ses activités et son organisation événementielles, basées sur les trois piliers : les personnes, la planète et la prospérité. Ses événements Masters offrent aux adultes l'occasion de rencontrer des personnes partageant les mêmes idées, d'explorer des endroits magnifiques et de pratiquer les sports qu'ils aiment.

L'IMGA : des Jeux Olympiques pour les Seniors !

L'organisation internationale des jeux mondiaux des maîtres (IMGA) vise à promouvoir la participation des personnes âgées à l'activité physique dans différents sports.

L'IMGA promeut la compétition, l'amitié et la compréhension tout au long de la vie entre les sportifs d'âge mûr, quels que soient leur âge, leur sexe, leur race, leur religion ou leur statut sportif. Sa mission est de proposer des événements multisports mondiaux aux athlètes matures dans des destinations attractives, de manière durable, dans l'esprit du « Sport for Life ».



Un peu d'histoire

Les jeux mondiaux des maîtres existent depuis 1985, année de la première édition qui s'est tenue à Toronto. Depuis, ils se tiennent tous les 4 ans en alternance (jeux d'hiver et jeux d'été) dans un pays différent.

Pour les précédents jeux d'été, qui se sont tenus à Auckland en 2017, 100 pays étaient représentés soit 28 578 athlètes dans 28 sports différents ! Et si vous aussi, vous participez à la prochaine édition ?

En savoir + : <https://imga.ch/#>

Pour rappel, le Plan canicule 2024 est mis en place : la Ville se mobilise pour faire face aux risques liés à une éventuelle vague de chaleur cet été.

Les personnes isolées retraitées et/ou handicapées sont invitées à se signaler, elles-mêmes ou par l'intermédiaire d'un.e proche, auprès du « Pôle Seniors » (4 cour Saint-Paul – 01 41 63 13 10).

Les personnes repérées seront alors appelées et si besoin recevront une visite à domicile par un.e agent.e si les prévisions météorologiques affichaient, trois jours d'affilée, des températures égales ou supérieures à 21 degrés la nuit et 36 degrés la journée.

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15
 Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
www.solidarites-sante.gouv.fr • www.meteo.fr • #canicule

Petites annonces

Bénévolat : le *Secours Populaire* a besoin de vous !

L'association recherche des bénévoles pour la distribution alimentaire, le soutien scolaire, les permanences d'accueil...

Contact : Secours Populaire français, Comité des Lilas, 26 rue Romain Rolland
Mail : leslilas@spf93.org

Permanence mardi et jeudi de 14h à 16h



Appel à participation : projet artistique de Célestin Spriet



Vous êtes gays, lesbiennes, trans ? Vous avez plus de 60 ans ? Vous rêvez de jouer dans un film ? Venez partager avec nous.

Célestin Spriet, artiste vidéaste et cinéaste, travaille sur la mémoire

des lieux où ont pu se rencontrer les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, trans, queers, intersexuées, asexuelles (LGBTQIA+), à une époque où elles n'en avaient pas le droit. Qu'est-ce qui permet, un jour, de pousser la porte de lieux communautaires ? De quelles émotions est-on chargé-e quand on pousse la porte ? Ce projet invite par le tournage d'un film à revenir sur le moment où ils et elles ont franchi le pas. L'artiste est inspiré par l'existence mythique d'un club gay dans le Paris des années 50, au doux nom d'Arcadie (une contrée paradisiaque de la Grèce antique), Avant 1982, date à laquelle l'homosexualité a été dépénalisée, les communautés LGBTQIA+ ont créé des espaces pour pouvoir danser et vivre librement leur sexualité. À partir des récits personnels des participant-es, Célestin propose de reconstituer un lieu symbolique qui deviendra le décor d'un film d'art. Si le projet vous intéresse, rejoignez-nous le mardi 17 septembre à 14h ou le samedi 21 septembre à 14h à l'espace Louise-Michel pour une première présentation du projet (inscriptions par téléphone au 01 48 46 87 80 ou par mail à centreculturel@leslilas.fr). N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'assistance pour venir à l'un de ces rendez-vous.

Des entretiens individuels seront ensuite réalisés avec chaque participant-e puis des ateliers pour participer à la reconstitution du lieu (costumes et décors), avant une semaine de répétitions et de tournage en novembre 2024. L'œuvre finale sera présentée au Centre culturel Jean-Cocteau au sein d'une exposition collective ouvrant ses portes le 6 février 2025.

Programme du club des Hortensias juillet - août 2024



JEUDIS 25 JUILLET ET 1 AOÛT, 10H-12H

• **Café-librairie** animé par Nathan, volontaire engagé auprès des Seniors, en partenariat avec la bibliothèque André-Malraux. Prochains thèmes : la littérature classique et moderne, les romans d'aventure fantastique, la littérature étrangère. Entrée libre.

LUNDI 8 JUILLET, 9H30 -10H30

• **Marche santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h30 du club des Hortensias. Inscriptions le 3 juillet.

MARDIS 9 ET 23 JUILLET, 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. Entrée libre.

JEUDI 11 JUILLET,

• **Sortie en car : journée libre à la mer** à Saint-Valery-sur-Somme, départ à 6h45 du club des Hortensias, tarif 18€ (dégressif en fonction des ressources). Supplément possible pour une balade en bateau commentée d'1h15 (+16,50€). Retour prévu vers 20h au club.

LUNDI 29 JUILLET, 9H30 -10H30

• **Marche santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h30 du Club des Hortensias. Inscriptions le 24 juillet.

MARDI 20 ET JEUDI 22 AOÛT, À PARTIR DE 14H

• **Animation découverte de jeux de société** avec Cindy, entrée libre.

MERCREDI 21 AOÛT, 13H15

• **Sortie culturelle :** visite guidée d'1h30 de l'exposition *Le Corps en Mouvement* au Petit Palais de Paris. Prévoir son titre de transport, trajet de 45 min en métro. RDV 13h15 au club ou 13h30 sur le quai de la station Mairie des Lilas.

LUNDI 26 AOÛT, 9H30 -10H30

• **Marche santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h30 du club des Hortensias. Inscriptions le 21 août.

MARDI 27 AOÛT, 12H45

• **Sortie culturelle :** visite guidée d'1h30 des Incontournables du Musée Carnavalet à Paris. Prévoir son titre de transport, trajet de 45 min en métro. RDV 12h45 au club ou 13h sur le quai de la station Mairie des Lilas.

MERCREDI 28 AOÛT, 12H-13H30

• **Repas à thème : « les pieds dans l'eau ».** Amenez palmes, masque et tuba ! Tarif : 12,10€. Inscriptions 19 et 20 août à l'accueil du Club.



Festivités 2024

Cette année encore, la Municipalité a le plaisir de vous inviter à un repas festif annuel le 17 décembre prochain au Musée des arts forains. Afin de permettre au plus grand nombre de participer à cet événement, il sera possible de choisir entre le déjeuner OU le dîner.

Les modalités d'inscription seront communiquées dans Infos Lilas de septembre 2024.

Quiz : êtes-vous incollable sur les Jeux olympiques d'été ?

1. Qui est le père des Jeux Olympiques modernes ?

- ☐ Pierre de Coubertin
- ☐ Le Baron de Münchhausen
- ☐ Juan Antonio Samaranch

2. Avant d'être désignée ville hôte pour 2024, Paris a été recalée...

- ☐ Une fois
- ☐ trois fois
- ☐ six fois

3. Quelle est la discipline de Michael Phelps, le recordman du nombre de titres olympiques ?

- ☐ L'athlétisme
- ☐ La natation
- ☐ L'équitation

4. Quel athlète a fait sensation pendant les jeux olympiques de Berlin en 1936 ?

- ☐ Alain Mimoun
- ☐ Jesse Owens
- ☐ Paavo Nurmi

5. Au rugby, seul le jeu à VII est représenté aux jeux olympiques ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

6. Les femmes ont participé aux jeux olympiques modernes...

- ☐ Dès la première édition en 1896
- ☐ À partir de la seconde édition
- ☐ Après la seconde guerre mondiale

1. Pierre de Coubertin (1863-1937), baron français, propagandiste du sport, propose en 1892 de créer des Jeux olympiques modernes, inspirés de ceux de la Grèce antique. La première édition sera organisée en 1896, à Athènes, par le Comité international olympique, qu'il fonde un an auparavant et qu'il présidera jusqu'en 1925.

2. Trois fois : Désignée ville hôte pour 2024, la capitale française a déjà accueilli les Jeux olympiques en 1900 et 1924. Elle a entre-temps soumis des candidatures malheureuses pour les éditions de 1992 (organisée à Barcelone), 2008 (Pékin) et 2012 (Londres).

3. La natation : Retraité des bassins depuis 2016, le nageur américain Michael Phelps (né en 1985) est le sportif le plus titré de l'histoire des Jeux olympiques, avec vingt-huit médailles, dont vingt-trois en or, conquises en individuel ou en relais, en quatre participations (entre 2004 et 2016).

4. Jesse Owens (1913-1980), sprinteur afro-américain de 23 ans, fut le roi du stade lors des Jeux de Berlin en 1936, remportant le 100 m, le 200 m, le saut en longueur et le relais 4 x 100 m. La légende veut qu'Hitler ait refusé de lui servir la main. En réalité, le Comité international olympique avait expliqué au dirigeant nazi, qui ne félicitait que les Allemands, qu'il pouvait soit saluer tous les champions, soit n'en saluer aucun. Il choisit cette seconde option.

5. VRAI : Seul le rugby à VII est au programme des Jeux olympiques, depuis 2016. Cette année-là, à Rio de Janeiro, l'équipe des Fidji est la première à décrocher l'or. Avec cette victoire, les rugbymen fidjiens entrent également dans l'histoire de leur pays en lui apportant sa toute première médaille olympique, soixante ans après la première participation de l'archipel aux Jeux. Le rugby à XV n'a fait qu'une fugace apparition dans la compétition olympique, entre 1900 et 1924.

6. À partir de la deuxième édition : Leur absence allant de soi pour Pierre de Coubertin, les femmes ne sont pas invitées aux premiers Jeux olympiques modernes, en 1896. En 1900, vingt-deux pionnières (sur un total de 997 athlètes) participent aux Jeux de Paris, dans des sports dits « féminins » (tennis, voile, croquet, équitation et golf). En 1991, le Comité international olympique décide que « tout nouveau sport souhaitant être admis au programme olympique doit comporter des épreuves féminines ».