



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - septembre - octobre 2023



Retour en ★ Images ★



Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous espérons que vous avez passé un bel été et sommes ravi-es de vous présenter ce numéro de rentrée ! L'équipe du Club a profité de l'été pour préparer ce début d'année renouvellement de partenariats, nouveaux ateliers, multiplication de cours, événements bleus, festivités, sans parler du projet d'acquisition de nouveau mobilier.

Cette année, nous reconduisons les séances ciné-café avec le Garde-Chasse, un vendredi par mois. Le Garde-Chasse nous recevra aussi pour la représentation de l'atelier théâtre du Club au printemps 2024. Enfin, le Festival du Film Féministe, du 11 au 15 octobre, sera l'occasion de partager un atelier de création numérique avec le centre des loisirs, sur le thème des relations entre hommes et femmes à travers les époques.

Nous renouvelons les lectures intergénérationnelles avec les Relais Petit Enfance, tout au long de l'année, d'octobre 2023 à février 2024 pour un premier groupe de 0-3 ans et de mars à juin 2024 pour un second groupe. Si vous souhaitez partager un moment privilégié avec les enfants un mardi par mois, lors duquel vous leur racontez des histoires, inscrivez-vous. Par ailleurs, nous organisons une lecture interactive à l'occasion de la Semaine Bleue. Nous fabriquerons, les lundis 11, 18 et 25 septembre après-midis, un décor pour l'histoire contée du mardi 3 octobre !

Les activités de bien-être reprennent aussi avec la mise en place de nouveaux créneaux de gym adaptée et de yoga, le renouvellement de l'initiation à la sophrologie et les cours de tai-chi, la réouverture du groupe de parole des aidant-es et la mise en place d'un nouvel atelier de biodanza.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle rentrée et une agréable lecture.

L'équipe du Club



Musée du cinéma : Georges Méliès, 30 juin

Nous avons eu le plaisir de découvrir ce musée, récemment inauguré en mai 2021, qui se trouve au sein de la Cinémathèque de Paris. Nous avons pu retracer les origines du cinéma en observant et manipulant des objets, avec une focale sur la travail de Georges Méliès, pionnier du trucage !

Journée à la mer, 6 juillet

Marche au bord de la plage (et plongeons pour certains-courageux-ses !), petites glaces, visite du Musée du Commando n°4 avec de nombreuses anecdotes sur les héros du Débarquement... Nous avons profité lors de cette journée ensolleillée en Normandie, au bord de la Manche, d'un moment de déconnexion et de grande Histoire.



Musée d'Orsay, 25 juillet

Visite intense et riche au Musée d'Orsay, où sont gardées de magnifiques et emblématiques œuvres de Monet, Manet, Renoir ou encore Van Gogh, entre autres. Les artistes cités ne sont qu'un échantillon de la vaste collection permanente du musée, qui contient aussi sculptures, photographies et objets d'art ! Nous serons d'accord pour dire qu'il faudra y retourner pour voir l'ensemble de la collection.

Musée d'Histoire Naturelle : Ménagerie et Grandes Serres, 27 juillet

Nous avons profité d'un temps doux pour visiter le parc animalier du Jardin des Plantes, où nous avons aussi partagé un pique-nique convivial. L'après-midi a été l'occasion de se perdre dans les végétations exotiques des Grandes Serres du site !





La mort fait partie de la vie, parlons-en !

Derniers Secours est une formation courte, ouverte à tous et gratuite. Elle a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les participants dans l'accompagnement des derniers moments de vie de leurs proches. Elle est animée bénévolement par un binôme soignant/non-soignant d'une équipe de soins palliatifs locale.

La formation transmet les fondamentaux à travers quatre thèmes :
La mort fait partie de la vie, anticiper et se préparer, soulager les souffrances, dire adieu.

Rendez-vous le
mercredi 27 septembre de 10 h à 16 h 30

Mairie des lilas (93 260)

96 rue de Paris - Salle des commissions

Gratuit & sur inscription : derniers-secours@sfap.org

Envoyez vos coordonnées, vous recevrez une confirmation d'inscription par mail.

Attention, places limitées à 15 participants !



Plus d'informations sur le site
www.derniers-secours.fr



Compléter le sudoku niveau facile et moyen ci-dessous :

	4			3		5		9
			7					3
		9				2	7	
9	8							
								5
4				6				1
		4	1	2				6
7	1		6	8				
	2	3			4			

1				2				8	9
	6							4	
	3						2	7	
9				1					
	7		4		8	6	2		
8			1		5				7
					3	4			
									1

Devinez le mot par associations :

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ODYSSEE | 3. TOMATE |
| CHAOS | SAUCE |
| SATELLITE | LEGUME |
| ASTROLOGIE | HARICOT |
| UNIVERS | CHOU |
| ► Mot en 6 lettres | ► Mot en 6 lettres |
| 2. SCIE | 4. COMPRIME |
| MACHOIRE | VENTILATION |
| PEIGNE | HUMIDITE |
| REQUIN | POLLUTION |
| CURE | OXYGENE |
| ► Mot en 4 lettres | ► Mot en 3 lettres |

Infos pratiques

Il est encore temps d'adhérer ou de renouveler votre adhésion

au club pour l'année 2023-2024 (1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024). Voici les tarifs appliqués cette année : 15,05€ pour les Lilasiens, 21,€ pour les non-Lilasiens. Munissez-vous également de deux photos pour la création de votre carte d'adhérent-e si vous n'en n'avez pas encore une.

Du lundi au vendredi, le restaurant des Hortensias est ouvert à tous les retraités Lilasiens, adhérents ou non. Le repas est préparé sur place et se compose d'une entrée, d'un plat, de fromage, d'un dessert, d'un café et de vin pour 8,10€. Réservez votre place au minimum le lundi ou mardi de la semaine qui précède votre repas.

Adhérentes, adhérents, profitez également du goûter servi tous les jours par Fadila et Nathalie à 15h45 en salle polyvalente !



LUNDI 4 SEPTEMBRE, 9H

• **Marche Santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h15 du club. Inscriptions à partir du 31 août.

LUNDI 4 SEPTEMBRE, 14H

• **Activité manuelle :** atelier mosaïque. Sur inscription.

SAMEDI 9 SEPTEMBRE, 10H

• **Forum des Associations :** comme de coutume, le Club des Hortensias tiendra son stand au forum pour vous présenter son fonctionnement 2023-2024 et ses actualités. Passez nous voir !

LUNDIS 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE, 14H

• **Activité manuelle :** fabrication d'un décor miniature pour une lecture interactive à partir d'une histoire pour enfant. Sur inscription.

MARDI 12 SEPTEMBRE, 14H00

• **Portes Ouvertes du Club des Hortensias :** ouvert au public. Venez découvrir le club et rencontrer l'équipe des Hortensias. C'est l'occasion idéale pour vous informer sur les possibilités d'activités, de sorties, mais aussi faire connaissance avec les représentant-es des ateliers du club, qui vous feront découvrir leurs activités.

MERCREDI 13 ET MARDI 26 SEPTEMBRE, 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.

LUNDI 18 SEPTEMBRE, 10H-12H

• **Vos activités country, yoga, chorale, théâtre et Tai Chi** reprennent à compter de la semaine du 18 septembre !
• **Pause des aidant-es :** groupe de parole dédié aux aidant-es. Entrée libre.

LUNDI 18 SEPTEMBRE, 9H

• **Marche Santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h15 du club. Inscriptions à partir du 14 septembre.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE, 13H45

• **Ciné-café au Garde-Chasse.** Projection du film Un Coup de maître, une comédie de Rémi Bezançon, puis échanges autour d'une collation. Inscriptions à partir du 15 septembre.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE, 14H30-15H30

• **Initiation à la sophrologie :** 12 places maximum. Inscriptions le 15 septembre. Tarif : 8€.

LUNDI 25 SEPTEMBRE, 12H45

• **Randonnée** de 10 km à la forêt de Verrières-le-Buisson. Tarif 4€ (car). 25 pers. max. RDV à 12h45 au club. Inscriptions le 21 septembre.

MERCREDI 27 SEPTEMBRE, 14H

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu. L'ouvrage du mois : Le livre des heures, d'Anne Delaflotte Mehdevi (folio).

LUNDI 2 OCTOBRE, 9H

• **Marche Santé aux Lilas.** 12 places maximum. Départ à 9h15 du club. Inscriptions le 28 septembre.

LUNDI 23 OCTOBRE, 12H45

• **Randonnée** de 10 km dans la forêt domaniale de Notre Dame et Domaine Départemental de Marmousets. Tarif 4€ (car). 25 pers. max. RDV à 12h45 au club. Inscriptions le 19 octobre.

MARDIS 3, 17 ET 31 OCTOBRE, 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.

LUNDI 9 OCTOBRE, 14H

• **Sortie culturelle,** exposition immersive et interactive Eternal Mucha au Grand Palais Immersif Paris : visite libre, tarif 6€, 15 places, trajet en métro. RDV Club 14h, RDV métro Mairie des Lilas 14h15. Inscriptions le 25 et 26 septembre.

MARDI 10 OCTOBRE, 10H

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

JEUDI 12 OCTOBRE, 14H

• **Projection au Garde-Chasse** dans le cadre du Festival du Film Féministe organisé par les Lilas du 11 au 15 octobre. Venez assister à la diffusion d'un film féministe avec, en amont, la projection du court-métrage créé par les Seniors du Club et les enfants du centre de loisirs, sur la thématique des relations entre les femmes et les hommes à travers les époques. Tarif 4€ à payer sur place, inscriptions le 4 octobre.

VENDREDI 13 OCTOBRE, 14H

• **Assemblée Générale du club :** elle se tiendra en salle polyvalente de 14h à 16h30.

LUNDIS 16 ET 23 OCTOBRE, 14H

• **Activité manuelle :** fabrication de décorations pour Halloween. Sur inscription.

LUNDI 16 OCTOBRE, 10H-12H

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

LUNDI 16 OCTOBRE, 9H

• **Marche Santé** aux Lilas. 12 places maximum. Départ à 9h15 du club. Inscriptions le 12 octobre.

LUNDI 16 OCTOBRE, 13H45

• **Sortie Bowling à Nogent sur Marne. Inclus :** transport en car depuis le Club, 2 parties avec un goûter (mignardises et boisson chaude). Tarif maximal : 21,2€ (en fonction des ressources). Inscriptions 28 et 29 septembre.

MERCREDI 18 OCTOBRE, 13H30

• **Sortie culturelle au Musée de l'illusion à Paris :** visite libre, tarif 14€, 15 places, trajet en métro. RDV Club 13h30, RDV métro Mairie des Lilas 13h45. Inscriptions le 5 et 6 octobre.

... suite

MERCREDI 18 OCTOBRE, 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Entrée libre. Projection du film Ma Femme est une Actrice, de Yvan Attal, avec Charlotte Gainsbourg.

VENDREDI 20 OCTOBRE, 14H30-15H30

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

MERCREDI 25 OCTOBRE, 14H

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu. L'ouvrage du mois sera choisi lors du cercle de lecture de septembre.

MARDI 14 NOVEMBRE À 13H15

• **Spectacle RGR « Les plus belles comédies musicales »** : grand show de variétés au théâtre du Blanc Mesnil. Tarif : 34,70 € (en fonction des ressources) transport en car compris. Rdv à 13h15 au club pour un départ à 13h30. Inscription le jeudi 2 et vendredi 3 novembre, 9h-12h et 13h30-17h.

Zoom sur ...



la Semaine Bleue

Semaine Bleue 2023 aux Lilas, du 2 au 8 octobre

Thématique : « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

tout public

Judi 5 octobre, Mairie, 14h30-16h30

Signature de l'adhésion et conférence de présentation du réseau Ville Amie des Aînés

Invité : Guillaume Moissé, responsable du parcours des adhérent-es réseau VADA

Suivie d'une présentation des services lilasiens destinés aux Seniors

Modalités : sans inscription ouvert à tou-ttes (Lilasiens-nes, partenaires, autres services, etc.)

Dimanche 8 octobre, Parvis de la Mairie, 9h45-12h

Marche bleue en partenariat avec Les Lilas Randonnées.

Randonnée d'environ 7kms, avec arrêts commentés sur différents sites de la ville. Un deuxième départ est prévu pour les petits marcheur-ses sur le dernier kilomètre à 11h45 environ au square Georges Gay. Arrivée prévue au parc Lucie-Aubrac pour un pique-nique.

Modalités : sans inscription ouvert à tou-ttes (Lilasiens-nes, partenaires, autres services, etc.), bonnes chaussures recommandées. Pour les personnes souhaitant pique-niquer, n'oubliez pas d'emmener votre repas.

C'est la Semaine Bleue pour les adhérent-es du Club des Hortensias

Mardi 3 octobre, Club des Hortensias, 10h-11h

• **Atelier de lecture interactive** en partenariat avec le Relais Petite enfance

Modalités : sur inscription au Club au 01 48 46 46 41 ou hortensias@leslilas.fr

Mercredi 4 octobre, Théâtre du Garde-Chasse, 9h-12h/14h-17h

• **Atelier de création numérique** intergénérationnel « Les femmes et les hommes à votre époque » en partenariat avec le Garde-Chasse et le centre de loisirs

Modalités : sur inscription au Club au 01 48 46 46 41 ou hortensias@leslilas.fr

Vendredi 6 octobre, Centre culturel Jean-Cocteau, 10h-11h30

• **Exposition** « Dans ma chambre » au Centre culturel Jean Cocteau. Visite et atelier Seniors.

Modalités : sur inscription au Club au 01 48 46 46 41 ou hortensias@leslilas.fr

Vendredi 6 octobre, Club des Hortensias, 14h30-17h

• **Loto bleu festif** avec les Seniors gervaisien-nes, en partenariat avec le service Seniors du Pré Saint-Gervais

Modalités : sur inscription au Club le vendredi 15 septembre.



Réponses

sudoku

1	4	7	2	3	6	5	8	9
2	6	8	7	5	9	1	4	3
5	3	9	8	4	1	2	7	6
9	8	6	5	1	2	7	3	4
3	7	1	4	9	8	6	2	5
4	5	2	3	6	7	9	1	8
8	9	4	1	2	5	3	6	7
7	1	5	6	8	3	4	9	2
6	2	3	9	7	4	8	5	1

1	4	7	2	3	6	5	8	9
2	6	8	7	5	9	1	4	3
5	3	9	8	4	1	2	7	6
9	8	6	5	1	2	7	3	4
3	7	1	4	9	8	6	2	5
4	5	2	3	6	7	9	1	8
8	9	4	1	2	5	3	6	7
7	1	5	6	8	3	4	9	2
6	2	3	9	7	4	8	5	1

Devinez le mot par associations :

Mots : 1. COSMOS / 2. DENT / 3. SALADE / 4. AIR