



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - janvier - février 2023



Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Les festivités de fin d'année ont merveilleusement rythmé cette fin d'année au Club des Hortensias. Nous espérons que vous avez pu vivre des moments agréables au Club et à l'extérieur !

En tous cas, toute l'équipe a pris un très grand plaisir à partager ces moments avec vous, que ce soit au repas de fin d'année du Club, à la distribution des colis, au déjeuner-spectacle de Baltard, pendant les ateliers hebdomadaires et les activités occasionnelles ou encore au quotidien à l'occasion du goûter en musique ! Et nous sommes prêt-es, Cindy, Dalila, Dirimo, Joëlle, Fadila, Nathalie et Didier, à entamer cette nouvelle année 2023 avec vous ! Evidemment, nous souhaitons la bienvenue à la nouvelle recrue du Club : Dalila qui rejoint notre équipe et que vous aurez le plaisir de retrouver, notamment lors du temps de restauration.

Dans ce numéro, nous mettons en lumière les moments forts de la fin d'année 2022 et les perspectives pour 2023.

L'équipe du Club

L'équipe du Club

vous souhaite, à toutes et à tous,
une très bonne année 2023 !



Baltard : un repas délicieux, des danses endiablées et un superbe spectacle !

Le retour des sorties culturelles : la Galerie de Paléontologie, on n'y fait pas de vieux os !



Cadeaux-surprises de la part des enfants de l'école Waldeck-Rousseau, un grand merci à eux !

PS : promis, en 2023, nous finirons le puzzle collaboratif de 1000 pièces en noir et blanc (niveau difficile) que nous avons commencé ensemble !

Santé et Bien-Être



Vendredi 18 novembre dernier, a eu lieu un atelier cuisine au Club des Hortensias. De délicieuses odeurs se sont échappées de la salle polyvalente pour chatouiller nos narines (on raconte même que les ventres des participant-es de l'atelier tai-chi, qui se déroulait à côté, gargouillaient !). Les chef-fes Seniors ont été guidé-es par *Silver Fourchette* et leurs intervenantes, cheffe et diététicienne. Pour le plaisir de nos papilles, un deuxième atelier est programmé le 13 janvier : n'hésitez pas à vous y inscrire !



Interview d'une participante :

Bonjour, depuis combien de temps fréquentez-vous le club et quelle est votre activité préférée ?

Bonjour, je m'appelle Annie, je viens au club depuis 2016. Mes activités préférées sont les cartes, les ateliers ponctuels comme l'atelier cuisine, le karaoké, la danse, la gym, enfin tout !

Vous avez participé à l'atelier cuisine mené par *Silver Fourchette* qui a eu lieu au sein du Club. Comment s'est-il passé ?

Ça s'est très bien passé, dans une très bonne ambiance. Les intervenantes étaient sympathiques, ouvertes, disponibles. L'atelier m'a paru simple ! A refaire ! Très vite !

Qu'avez-vous cuisiné ?

J'ai cuisiné des poires Belle Hélène. Chacun-e s'occupait d'une partie spécifique du repas, nous étions assez nombreux. Il y avait des crevettes au curry avec du riz en plat de résistance.

Quel souvenir en gardez-vous ?

Très bon ! Ça m'a permis de connaître des personnes qui fréquentent le club dans un autre contexte, ça a été une nouvelle ouverture. J'ai trouvé que nous étions nombreux !

Au final, est-ce que c'était bon ?

Bien sûr, très bon, réussi. Une petite remarque si je peux ?

Bien sûr..

On apprécie la présence du Maire et ses adjoint-es qui passent à chaque intervention à l'extérieur !

Quel conseil des professionnelles présentes transmettriez-vous à nos lecteurs et lectrices ?

Disons qu'un plat qui semble inaccessible quand on nous le présente peut être réalisé facilement si on a la bonne recette. La cheffe peut apporter sa touche, son « plus », ça peut être la différence entre nous, amateurs, et elles professionnelles.

Seriez-vous partante pour une 2^{ème} édition ?

Oui bien sûr ! Je suis toujours partante !

Merci pour vos réponses !

Déjà ? Ça été vite !

Horizons culturels



Mes Voisin-es sont des Artistes,

du 15 janvier au 28 février aux Lilas :

c'est un programme aux petits oignons de rencontres culturelles et artistiques entre des artistes professionnel-les Lilasiens-nes et leurs voisin-es. Dans ce cadre, le Club va accueillir un spectacle !

Notez la date : le 1^{er} février 2023 de 10h à 11h

La salle polyvalente du Club se transformera en théâtre de marionnettes !

Le club des Hortensias reçoit, le mercredi 1^{er} février à 10h, *Mamie Fripe* et les enfants du Relais Petite Enfance pour un spectacle de marionnettes de la Compagnie Zébuline.



Mamie fripe est une mamie loufoque qui perd la tête et oublie tout. Elle en vient même à oublier l'anniversaire de son petit-fils. Comme il est encore temps de le lui fêter, elle s'affaire avec lenteur, et quelques absences, à la préparation d'un gâteau et à la recherche d'un cadeau : un instrument de musique...

Mamie Fripe entraînera ses petit-es et grand-es voisin-es dans ses aventures musicales et partagera ensuite avec eux un moment d'échange festif et convivial, où elle leur livrera, peut-être, certains de ses secrets.

Cher-es Seniors adhérent-es, venez vous inscrire au spectacle à partir du 5 janvier auprès de Cindy ou Joëlle !

Infos pratiques

Et si vous écriviez un article pour la revue *Gardons le contact* ? C'est possible ! Venez à la rencontre de Cindy, la coordinatrice des animations, pour en savoir plus.

Un atelier cuisine mensuel est en cours de développement. Cette activité, stoppée par la crise sanitaire, va revoir le jour au Club.

Part'âges d'Histoires : des séances de lecture par les adhérent-es pour les jeunes enfants vont être organisées dans nos locaux. Nous cherchons un groupe de lecteurs et lectrices pour 5 séances de février à juin 2023 !



MARDIS 3, 24 ET 31 JANVIER, 14H20

• **Jeux collaboratifs** avec Thomas de la ludothèque *Jeux Dés en Bulle*. Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur. Gratuit sans inscription.

VENDREDI 13 JANVIER, 10H-12H30

• **Atelier cuisine** avec l'association *Silver Fourchette* : réalisation de recettes avec une cheffe, conseils nutritionnels d'une diététicienne, livret de recettes et dégustation. Inscriptions le 9 et 10 janvier. Gratuit. 15 places maximum.

LUNDI 16 JANVIER, 10H-12H

• **Pause des aidant-es**. Entrée libre. Plus d'informations au 01 48 46 46 41

LUNDI 16 JANVIER

• **Sortie culturelle** au Musée d'Histoire Naturelle : visite libre de la grande galerie de l'Évolution. Départ du club 13h45 ou rendez-vous au métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet en transports en commun, prévoir ses tickets. Gratuit. 8 places. Inscriptions les 12 et 13 janvier.

MERCREDI 18 JANVIER, 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Tanguy* d'Étienne Chatiliez avec Sabine Azéma et André Dussollier. Entrée libre sans inscription.

VENDREDI 20 JANVIER, 14H30

• **Séance de sophrologie** en groupe avec Marie-Hélène. 12 places maximum. Inscriptions le 12 et 13 janvier de 9h30 à 12h et 13h30 17h00. Tarif : 8€.

MERCREDI 25 JANVIER, 14H

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu. Ouvrage : *Bleu de Delft* de Simone van der Vlugt.

VENDREDI 27 JANVIER, 14H

• **Ciné-café** au Théâtre du Garde-Chasse. Projection du film *Le Parfum Vert*, une comédie policière avec Sandrine Kiberlain, Vincent Lacoste, Rüdiger Vogler, puis échanges sur le film autour d'une collation.

En pleine représentation, un comédien de la Comédie-Française est assassiné par empoisonnement. Martin, membre de la troupe témoin direct de cet assassinat, est bientôt soupçonné par la police et pourchassé par la mystérieuse organisation qui a commandité le meurtre. Aidé par une dessinatrice de bandes dessinées, Claire, il cherchera à élucider ce mystère au cours d'un voyage très mouvementé en Europe.

Rendez-vous au club à 13h45. Tarif : 4€ à payer sur place. Inscriptions le 19 et 20 janvier.

MARDI 31 JANVIER, 9H30

• **Sortie culturelle** au Musée d'Art Moderne : visite guidée avec conférencier de la Collection Kokoschka. Rdv au club à 9h30 ou au métro Mairie des Lilas à 9h40. Trajet en transports en commun, prévoir ses tickets. Gratuit. 25 places. - Inscriptions le 23 et 24 janvier.

MERCREDI 1^{ER} FÉVRIER, 10H

• **Spectacle de marionnettes** avec les enfants du Relais Petite Enfance : *Mamie Fripe* de la Cie Zébuline.

Mamie fripe est une mamie loufoque qui perd la tête et oublie tout. Elle en vient même à oublier l'anniversaire de son petit-fils ! Inscriptions à partir du 5 janvier auprès de Cindy ou Joëlle.

MARDI 7 FÉVRIER, 10H-11H

• **Part'âges d'Histoires**, lecture intergénérationnelle. Partagez un moment privilégié au sein du Club avec un groupe d'enfants du Relais Petite Enfance et contez-leur des histoires pour tout-petit-e.

Inscrivez-vous dès maintenant pour 5 séances qui se dérouleront 1 fois par mois de février à juin 2023 le mardi de 10h à 11h.

VENDREDI 10 FÉVRIER, 14H30

• **Séance de sophrologie** en groupe avec Marie-Hélène. 12 places maximum. Inscriptions le 2 et 3 février. Tarif : 8€.

LUNDI 13 FÉVRIER, 10H-12H

• **Pause des aidant-es**. Entrée libre. Plus d'informations au 01 48 46 46 41

LUNDI 13 FÉVRIER, 13H45

• **Sortie Bowling** à Nogent sur Marne. Inclus : transport en car depuis le Club, 2 parties avec un goûter (viennoiserie et boisson). Tarif maximal : 23,60 € (en fonction des ressources). Inscriptions à partir du 6 février. 29 places.

MARDI 14 FÉVRIER, 9H

• **Sortie culturelle** au Musée de l'Air et de l'Espace au Bourget : visite libre, puis déjeuner au restaurant du musée.

Rdv au club à 9h ou au métro Mairie des Lilas à 9h10. Attention, trajet d'1 heure en transport, prévoir son ticket et de bonnes chaussures ! Tarif 15€ à régler sur place pour entrée et repas (1 plat chaud + 3 verrines au choix, hors boisson). 12 places. Inscriptions le 7 et 8 février.

MARDIS 14, ET 21 FÉVRIER À 14H20

• **Jeux collaboratifs** avec Thomas de la ludothèque *Jeux Dés en Bulle*. Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur. Gratuit sans inscription.

VENDREDI 17 FÉVRIER, 14H

• **Ciné-café** au Théâtre du Garde-Chasse. Projection du film *Brillantes*, une comédie dramatique avec Céline Sallette, Thomas Gioria, Camille Lellouche, puis échanges sur le film autour d'une collation.

Karine, femme de ménage, partage sa vie entre son travail de nuit avec ses collègues et Ziggy, son fils de 17 ans. Lorsque l'entreprise qui l'emploie est rachetée tout bascule pour Karine. La pression sociale va la pousser dans ses retranchements et la mettre face à un dilemme : dévoiler un lourd secret ou mentir pour se protéger.

Rendez-vous au club à 13h45. Tarif : 4€ à payer sur place. Inscriptions le 9 et 10 février.

MERCREDI 22 FÉVRIER, 14H

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

Nos Seniors ont du ★ Talent ★

Le Kiosque et son projet photographique intergénérationnel

Le Kiosque est un lieu d'information, d'écoute et d'orientation pour les jeunes et les familles Lilasiennes. Dans le cadre de son activité, il organise des actions et notamment des stages de découverte professionnelle pour les jeunes. Cette fois, il s'agissait d'un stage autour des métiers de la photographie. L'occasion idéale pour organiser une rencontre intergénérationnelle entre de jeunes photographes apprenti-es et les Seniors Lilasiens-es : c'est là que nos adhérent-es du club sont intervenu-es !

Voici le mot du Kiosque :

« Une expérience unique

En 2022, la Ville des Lilas a célébré la 71ème édition de la Semaine Bleue du 3 au 9 octobre. Cet événement met l'accent sur la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale. Partout en France, ateliers créatifs, forums débats, marches bleues, animations et manifestations locales ont fleuri pour renforcer le lien entre les générations.

Aujourd'hui en France, ¼ des personnes âgées de plus de 75 ans sont concerné-es par l'isolement social. Cela représente environ 5 millions de personnes.

Un grand merci aux modèles Michèle, Serge, François, Maris, Annie, Chantal, Nicole, Martine, Eliane et Maggy qui se sont rendu-es disponibles et ont permis à ce beau projet de voir le jour. »

De magnifiques photos ont été prises lors de cette expérience, que vous aurez le plaisir de regarder à l'occasion de l'exposition au Kiosque (167 rue de Paris) organisée jusqu'au 20 janvier 2023.

Remerciements spéciaux pour la décoration de fin d'année

Un petit clin d'œil à notre charmante « équipe déco » du Club qui a su habiller les locaux pour les festivités de fin d'année dans la joie et la bonne humeur, de quoi embellir et réchauffer nos cœurs !



Honneur à la Chorale : écoutez les clochettes, du joyeux temps des fêtes...

Nous souhaitons mettre à l'honneur notre chorale et nos 40 chanteurs et chanteuses, menés par Virginie, pour le spectacle offert lors du repas de fin d'année du Club, mais également sur la scène du Pavillon Baltard (eh oui Mesdames et Messieurs !). Merci à nos nouvelles stars locales !



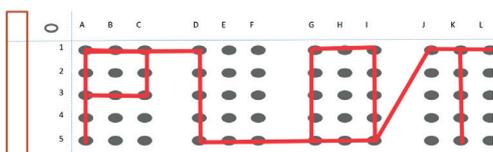
La rubrique Méninges de Cindy



Énigme résolue : elles ont déjoué le sabotage de la distribution des colis de Noël !

C'est en reliant une à une les coordonnées du code secret qu'Anne et Nathalie ont reconstitué le mot PLOT. Avec cet indice, il ne restait plus qu'à retrouver l'endroit où était caché le mystérieux précieux du Père-Noël.

« Nous étions prêtes à retourner tous les plots de l'atelier Gym de Dirimo pour trouver la solution ! ». Et c'est finalement dans le sas d'entrée du club des Hortensias qu'elles se sont souvenues de ces ravissants plots de signalisation orange qui nous servent de cale-porte. Bingo ! Un ticket les attendait. Anne et Nathalie ont été les premières à résoudre le mystère du bonnet du Père Noël, subtilisé par un mandrin.



AS → A1
AI → C1
C1 → C3
C3 → A3
A3 → A1
A1 → C1

C1 → D1
D1 → D5
D5 → F5

F5 → I5
I5 → I1
I1 → G1
G1 → G5
G5 → I5

I5 → J1
J1 → L1
L1 → K1
K1 → K5

Mots cachés - Saint-Valentin

De l'amour dans l'air... Février approche ! En attendant, retrouvez les mots cachés. Bien aimé-e ou ami-e, l'heure des déclarations arrive !



- | | | |
|------------|----------|------------|
| AFFECTION | AMOUR | BONBONS |
| BOUQUET | CARTE | CHOCOLAT |
| COEUR | CUPIDON | DÉCORATION |
| ENVELOPPE | FLEURS | FLÈCHE |
| FÉVRIER | PASSION | POÈME |
| ROMANTIQUE | ROSE | ROUGE |
| TENDRESSE | VALENTIN | |