

La Gazette de Malakoff

2018

AVRIL
MAI
JUNN°3 - *Le trimestriel des sorties et animations des Seniors*Et sur malakoff.fr

Billet d'humeur

Charade de saison

- Mon premier est un oiseau qui aime les objets brillants
- Les chiens remuent mon deuxième lorsqu'ils sont contents
- Les oiseaux construisent mon troisième
- Les chiens remuent mon quatrième lorsqu'ils sont contents
- Mon tout se fait souvent au printemps

On l'attendait avec impatience... le voilà enfin ! Le printemps nous amène les premiers rayons de soleil. La joie de retrouver les premiers bourgeons, les papillons et le chant des oiseaux. Le printemps, c'est aussi une prémisse à l'été et aux beaux jours. C'est pourquoi ce trimestre, nous vous proposons des sorties de printemps sur les bords de Marne, des pique-niques, des balades, de la pétanque... Bref de quoi vous donner un avant-goût de vacances ! Nous espérons également vous retrouver nombreux à notre traditionnel banquet le 7 avril prochain. Vive le printemps !

« En cette saison printanière de l'année, quand l'air est doux et plaisant, ce serait une injure à la nature et vraiment dommage de ne pas aller dehors voir sa magnificence et partager sa façon de relier le ciel et la terre. » John Milton

■ L'équipe du CCAS

Réponse : Pique-nique



Au centre de la pièce, le plâtre du fameux Baiser !
© Hervé Abbadie

L'ŒIL SUR... Meudon dans l'intimité de Rodin (92)

Cette visite vous permettra de découvrir à la fois l'esprit d'un atelier et l'atmosphère d'une demeure d'artiste au tournant des XIX^e et XX^e siècles. La rénovation de la villa, menée en 1997 à partir de photographies d'époque, a permis de reconstituer le cadre de vie et de travail du sculpteur. Le musée, construit en 1930 pour remplacer le pavillon de l'Alma et inauguré en 1948, présente de nombreux plâtres, dont ceux des œuvres monumentales de Rodin dans leurs états successifs : *La Porte de l'Enfer*, *Les Bourgeois de Calais*, les nombreuses études et figures pour *Balzac*, *Les Monuments à Victor Hugo*, à *Puvis de Chavannes* et à *Whistler*. Leur importance est considérable car il s'agit du premier état de création d'une œuvre avant leur réalisation en bronze ou en marbre. Rodin faisait effectuer une série d'épreuves en plâtre de chacune des œuvres qu'il imaginait et gardait ainsi le témoignage de chaque phase de son travail. Il disposait alors de figures multiples qu'il modifiait, transformait ou assemblait à d'autres, inventant son propre langage.

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | 7,60 €

Vos sorties

AVRIL

Mercredi 4 Loto géant

Pour gagner des cadeaux, rien de plus simple, jouez au loto ! Il y aura du suspens à chaque numéro et de beaux lots à remporter. Venez passer un agréable moment entre amis.

■ Salle des fêtes Jean-Jaurès | Après-midi | 5,80 €

Dimanche 8 Comme il vous plaira

Christophe Rauck n'en finit pas d'explorer les relations amoureuses et la langue des sentiments avec l'acuité et la ferveur d'un homme de théâtre accompli. Amants magnifiques chez Marivaux ou couple racinien maudit,

il retrouve son duo d'acteurs fétiches dans la forêt de Shakespeare pour une troisième aventure des corps et des cœurs. Un duc exilé y vit en Robin des bois, un bouffon rustique rencontre un philosophe mélancolique tandis que les amours sont éprouvées par une Rosalinde déterminée, travestie en homme. Déguisements incongrus, comédie pastorale prête à tourner au tragique, musique baroque élisabéthaine et pop anglaise en sus : tous les ingrédients sont réunis pour transcender le simple jeu de la séduction et révéler une société et ses règles, où l'humain est aux premières loges, à l'épreuve du temps.

■ Théâtre 71 | 16h | Le paiement s'effectuera directement au théâtre | 14 €

Mardi 10 Randonnée, Viltain - Saclay (91)

Au départ de la Ferme de Viltain, vous allez parcourir une boucle qui

sensibilise le public à l'apport du monde agricole et au patrimoine rural et historique du territoire : arbres fruitiers, culture du colza, bovins, sans oublier la rigole royale. Une promenade passionnante pour mieux connaître l'agriculture du plateau de Saclay, son histoire, sa diversité, ses productions et comprendre comment elle contribue, encore aujourd'hui, à l'identité de notre territoire. Journée conviviale et sportive au grand air.

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables et un pique-nique | 10,90 €

Jeudi 12 Bowling, Joinville-le-Pont (94)

Le bowling est un jeu facile d'accès où l'amusement et la convivialité ne laissent personne de côté, que vous soyez initié ou débutant ! Détente et strike !

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | 9,50 €



Laura Huertas Millán, *La Libertad*, 2016. Film HD - 30'01
© Laura Huertas Millán

Lundi 30 The spring song. Le chant du printemps Laura Huertas Millán

Le centre d'art présente Laura Huertas Millán, artiste Franco-colombienne, lauréate du prix du Conseil départemental des Hauts-de-Seine du 62^e salon de Montrouge en 2017 et du Grand Prix de la Biennale jeune création 2017. Cinéaste, artiste et chercheuse, elle s'intéresse aux sources et représentations de l'histoire altérée par l'empreinte coloniale. Issus d'un travail d'enquêtes de terrain et de recherches documentaires, ses films « mettent en contact » des images et des récits d'identités différentes (politiques, historiques ou personnels), libérant la lecture codée que l'on pourrait en avoir. Pour « The spring song. Le chant du printemps » elle propose un parcours à travers différentes œuvres filmiques dans lesquelles la fiction et le documentaire s'interpénètrent.

■ Maison des arts | Après-midi | **Gratuit !**

MAI

Jeudi 3 La maison du Fontainier et l'aqueduc Médicis (75014)

Henri IV, désirant faciliter la vie des Parisiens qui manquaient d'eau potable, ordonne à Sully la reconstruction de l'aqueduc de Lutèce, qui acheminait l'eau depuis Rungis.

À la mort du roi en 1610, Marie de Médicis reprend le projet, mais en ordonnant la construction d'un nouvel aqueduc, qui s'appuie sur le tracé de la canalisation romaine. Le long du trajet sont prévus 27 regards. Appelé aussi Grand Regard de l'Observatoire, la maison du Fontainier était le dernier d'entre eux. Elle date de 1619. Jusqu'à la Révolution y logeait l'intendant général des eaux et fontaines du roi. Au sous-sol, les eaux se déversaient dans des bassins, puis étaient réparties en trois conduites menant au jardin du Palais du Luxembourg, aux congrégations religieuses et aux fontaines de la capitale. Venez découvrir, des romains à nos jours, les grandes périodes de l'histoire de l'eau à Paris.

■ Après-midi | Cette visite est organisée en transport en commun. Veuillez vous munir d'un titre de transport | **12 €**

Mardi 15 Randonnée, bois du pont Colbert et bois des Gonards (78)

Nous partirons à la découverte d'une partie de la ceinture verte de Versailles. Cette boucle est un projet de longue date de la mairie de Versailles. Après des années de retard, les travaux ont bien avancé à l'occasion de l'année Le Nôtre à Versailles en 2013. Journée conviviale et sportive au grand air.

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables et un pique-nique | **10,90 €**

Jeudi 17

La Sorbonne (75005)

Depuis le XIII^e siècle, la Sorbonne représente, en France et dans le monde, un haut lieu de l'intelligence et de la pensée critique, espace de savoir et de discussion. Aujourd'hui siège de la chancellerie des universités et de l'académie de Paris, ce lieu fourmille de trésors architecturaux.

La visite du palais académique nous conduira du vestibule à la cour d'honneur en passant par les galeries des sciences et des lettres, les escaliers d'honneur en fer forgé, bronze et cuivre ciselé, le péristyle et ses peintures murales, le grand salon, la salle des actes, le grand amphithéâtre et la salle des autorités. Nous découvrirons également la Chapelle Sainte-Ursule du XVII^e siècle.

■ Matin | Cette visite est organisée en transport en commun. Veuillez vous munir d'un titre de transport | **10 €**

Mercredi 23

Quizz géant

Venez-vous tester et apprendre de nouvelles anecdotes. Qui saura ? Qui doutera ? De toutes les façons nul ne sait tout, alors n'hésitez pas à venir vous amuser et vous détendre. Géraldine sera votre Julien Lepers !

■ Maison de la vie associative | Après-midi | Inscription obligatoire au pôle Seniors, possibilité de navette | **3 €**

Mercredi 23

Gabriel Fauré

Dignes des pages de Schumann et Brahms écrites pour les mêmes effets instrumentaux, les trois chefs-d'œuvre de Fauré n'ont pas toujours recueilli les suffrages du public, enclin à lui reprocher sa discrétion et sa réserve. Reproches injustifiés tant sa sensibilité s'exprime à travers une clarté mélodique et une écriture har-

monique raffinée. Composé à trois étapes distinctes de la vie créatrice du musicien, ce programme traduit pleinement cet art à la poésie, tout en intimité et en intériorité, loin des grands effets orchestraux prisés à son époque.

■ Théâtre 71 | 20h30 | Le paiement s'effectuera directement au théâtre | **14 €**

JUIN

Vendredi 1 Balade pique-nique au parc floral (75012)

Dans une ambiance printanière venez passer une journée de détente dans un parc fleuri. Nous nous promènerons, nous pique-niquerons... Bref nous passerons une journée conviviale !

■ Journée | Départ en car 10h30 | Prévoir un pique-nique | **3 €**

Mardi 5 Randonnée, forêt de Saint-Germain- en-Laye et Achères (78)

La forêt domaniale de Saint-Germain-en-Laye, d'une surface de 3 540 hectares forme un massif de 10 km de long sur 5 km de large.

Elle est située dans la troisième boucle de la Seine, en aval de Paris, à environ 20 km de la capitale. Ancienne forêt royale, elle est aujourd'hui propriété de l'Etat et gérée par l'Office national des forêts.

■ Journée | Prévoir des chaussures confortables et un pique-nique | **10,90 €**

Le Chantier, François Pierre Barry, 1863.

© Souvenir de Ferdinand de Lesseps et du canal de Suez



L'ŒIL SUR...

L'exposition L'épopée du canal de Suez – Des pharaons au XXI^e siècle (75005)

Venez à l'Institut du monde arabe pour l'exposition spectaculaire qui retrace la longue histoire du canal de Suez. La célèbre voie navigable est bien plus qu'un canal, c'est la jonction entre trois continents. Elle relie la mer Rouge et la mer Méditerranée. Commencée sous le pharaon Sésotris III, elle fut inaugurée en 1869. Embarquement immédiat sur la voie d'eau artificielle la plus célèbre au monde, creusée de main d'homme depuis... quatre mille ans.

■ Après-midi | Cette visite est organisée en transport en commun. Veuillez vous munir d'un titre de transport | **12 €**



Daphné.
© RMN-Grand Palais (musée de la Renaissance, château d'Ecouen) / René-Gabriel Ojéda

L'ŒIL SUR... Le Val-d'Oise (95)

Matin – Visite guidée et atelier à la maison du Pain

Située au cœur du Vexin, la maison du Pain est installée dans l'ancien grenier à farine d'une boulangerie encore en activité. Des premières galettes préhistoriques au pain que nous mangeons aujourd'hui, le site invite à découvrir l'histoire de cet aliment. À l'issue de la visite, nous vous proposerons un atelier de pétrissage de pâte à pain, suivi d'une dégustation.

■ Journée | Départ en car 8h15 | **15 €**

Après-midi – Le château d'Ecouen

Véritable joyau de l'architecture française, le château est édifié à partir de 1538 par Anne de Montmorency, connétable de France (chef des armées) et principal ministre des rois François I^{er} (1515-1547) et Henri II (1547-1559). L'édifice est transformé par la volonté d'André Malraux en musée national de la Renaissance afin de proposer un dialogue entre l'architecture, l'histoire et l'art. On y découvre :

- les tapisseries de la *Tenture de l'histoire de Diane*
- la collection de céramiques ottomanes d'Iznik
- la verrerie de la galerie des arts du feu
- *Daphné*, chef d'œuvre d'orfèvrerie avec son immense pièce de corail
- la nef dite de Charles Quint et la salle de la mesure.

Mercredi 13 Balade pique-nique à l'arboretum de Châtenay-Malabry (92)

Venez passer une belle journée dans ce si joli parc rempli d'arbres plus beaux les uns que les autres. L'arboretum raconte l'aventure d'une des plus grandes familles de pépiniéristes du XIX^e siècle, tandis que l'Île verte, au milieu d'une végétation luxuriante, offre une véritable mosaïque d'ambiances végétales. Autant de lieux surprenants à découvrir... Nous pique-niquerons à l'ombre d'un saule ou d'un chêne, selon les envies de chacun.

■ Journée | Départ en car 10h30 | Prévoir un pique-nique | **3 €**

Judi 14 Meudon dans l'intimité de Rodin (92)

Voir l'encadré L'œil sur... en p. 1

■ Après-midi | Cette sortie s'effectuera en car | **7,60 €**

Mercredi 20 Escapade dans le Val-d'Oise (95)

Voir l'encadré L'œil sur... ci-dessus

■ Journée | Départ en car 8h15 | **15 €**

Judi 21 Exposition L'épopée du canal de Suez – Des pharaons au XXI^e siècle (75005)

Voir l'encadré L'œil sur... en p. 2

■ Après-midi | Cette visite est organisée en transport en commun. Veuillez vous munir d'un titre de transport | **12 €**

Mardi 26 Bowling, Front de Seine (75015)

Détente et *strike* sont au programme.

■ Après-midi | Cette visite est organisée en transport en commun. Veuillez vous munir d'un titre de transport | **8,80 €**

Mercredi 27 Boum disco & années 80

Que tout le monde ressorte ses pantalons pattes d'eph, ses chemises cols pelle à tarte et vienne faire la fête pour danser dans une ambiance disco et années 80. C'est le début de l'été, les vacances arrivent alors, amusons-nous !

■ Maison de quartier Henri Barbusse, possibilité de navette | Après-midi | **3 €**

Vos ateliers

Pour les ateliers, il est obligatoire de s'inscrire auprès du pôle Seniors aux jours et heures de permanence.

Équilibre en mouvement

En partenariat avec le Prif et l'association Sport pour tous, le pôle Seniors vous propose un atelier de prévention des chutes animé par un éducateur sportif.

Cet atelier est **gratuit** et constitué de **12 séances** proposant des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

■ Gymnase Marcel-Cerdan | Mercredi matin
■ À partir du 5 mars. Attention : les personnes ayant déjà bénéficié de cet atelier ne seront pas prioritaires. Il reste encore des places !!!

Mémoire

En partenariat avec le Prif et l'association Brain up, le pôle Seniors vous propose un atelier de prévention pour renforcer votre mémoire. Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Cet atelier est **gratuit** et constitué de **11 séances d'1h30**.

■ Résidence Joliot-Curie | Jeudi après-midi
■ À partir du 5 mars. Il reste encore des places !!!

Appel à participation ! Projet chorale autour de la chanson française avec des collégiens

Vous aimez chanter et vous voulez échanger autour de vos chansons préférées avec des jeunes du collège Henri-Wallon, rejoignez-nous ! Ce projet intergénérationnel vient tout juste de commencer.

Avec un professeur de musique et ses élèves de 3^e, certains mardis de 16h30 à 17h30, nous partagerons des moments conviviaux en chansons ! Ce projet devrait se clôturer en juin par un spectacle commun.

■ Plus de renseignements auprès de Géraldine au 01 47 46 75 77 | **Gratuit !**

Côté Sport

Randonnées

Activité sportive à part entière encadrée par un animateur spécialisé, les randonnées permettent de parcourir des trajets d'environ 7 kms (demi-journée) à 18 kms (journée).

■ Participation pour les Malakoffiots : **8,20 €** en demi-journée, **10,90 €** en journée | Participation pour les extérieurs : **10,80 €** en demi-journée, **15,20 €** en journée.

■ Pour participer à cette activité, vous devez fournir un certificat médical.

Ping-pong

Munis d'une raquette et d'une balle, venez jouer au tennis de table. Un contre un, deux contre deux ou en tournante, chacun fera comme il le souhaitera. Sans prof, juste entre amis, venez vous dépenser et vous amuser. Possibilité de prêt de matériel.

■ Gymnase Duclos | Tous les mercredis | 9h30 | **Gratuit !**

Dans les résidences

Les résidences Joliot-Curie, Laforest et Ambroise-Croizat sont ouvertes aux retraités tous les après-midis de 14h à 17h.

Vous pouvez en toute convivialité, jouer aux cartes, faire des jeux de sociétés, du tricot, du crochet, des activités manuelles... ou tout simplement discuter.

■ Résidence Laforest

7, rue Laforest - 01 47 35 65 51

■ Résidence Joliot-Curie

5/7, avenue Joliot-Curie - 01 41 17 42 88

■ Résidence Ambroise-Croizat

102, rue Paul-Vaillant-Couturier
01 47 46 75 77

Lotos



Résidence Laforest

mercredi 2 mai

Résidence Ambroise-Croizat

mardi 22 mai

Résidence Joliot-Curie

mercredi 6 juin

■ Les séances débutent à 14h

Après-midi chansons



À la résidence Laforest, un petit groupe de passionnés se réunit pour le plaisir de chanter le répertoire de la chanson française. N'hésitez pas à nous rejoindre, il suffit d'aimer chanter et d'avoir envie de passer un bon moment !

■ Avril : lundi 9 et 23 | 14h

■ Mai : lundi 7 | 14h

■ Juin : lundi 4 et 18 | 14h

Danse traditionnelle



Venez danser et vous initier aux danses traditionnelles de France, Autriche, Roumanie, Serbie, Israël et Suède... Cet atelier sera animé par une professeure de danse à la retraite. Tenue confortable et chaussures plates ou avec petits talons conseillés.

■ Résidence Joliot-Curie

■ Avril : lundi 16 et 30 | 14h à 17h

■ Mai : lundi 14 et 28 | 14h à 17h

■ Juin : lundi 11 et 25 | 14h à 17h

Pétanque



Venez profiter de deux bouledromes à la résidence Joliot-Curie pour jouer à la pétanque dans un joli jardin. Seul ou entre amis, tout le monde sera le bienvenu. Chacun devra ramener son cochonnet et ses boules.

■ Résidence Joliot-Curie | Tous les mardis à partir du 15 mai | 14h

■ Tournoi le 19 juin

Scrabble ACE

Jouez entre amis au célèbre jeu de lettres.

■ Résidence Laforest | Tous les jeudis | 14h

■ Résidence Ambroise-Croizat | Tous les mardis | 14h

Dictée



Venez vous confronter à l'orthographe et à la grammaire lors des dictées organisées par M^{me} Zitouni et M^{me} Guillois.

■ Résidence Joliot-Curie | Mardi 29 mai | 14h30



© Séverine

Jeux de cartes



Tarot, belote, bridge... jouez aux cartes comme il vous plaît !

■ Résidence Laforest | Tous les vendredis | 14h



© Séverine

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les inscriptions aux ateliers et aux activités

Il est indispensable de s'inscrire au pôle Seniors du Centre communal d'action sociale. L'adhésion est à prendre au pôle Seniors en mairie aux jours et heures de permanence du service :

– mardi de **13h45 à 16h30** (sauf pendant les vacances scolaires)

– mercredi et vendredi de **8h45 à 11h30**

Le montant de l'inscription est fixé à 6,30 € pour l'année 2018.

Attention : les places peuvent être limitées ! Les personnes ayant déjà bénéficié de certains ateliers ne seront pas prioritaires.

Les inscriptions aux sorties

Nous vous donnons rendez-vous pour les inscriptions aux sorties du pôle Seniors : **lundi 26 mars à la salle des conférences, 22 bis, rue Béranger.**

– De **9h à 11h30**

Pour les personnes dont le nom commence par les lettres : A à K

– De **14h à 16h30**

Pour les personnes dont le nom commence par les lettres : L à Z

Attention : vous pouvez vous inscrire à trois sorties maximum (après-midi dansant, Théâtre 71, randonnées, balades, bowling non-compris).

De plus, vous ne pourrez prendre les réservations que pour une autre personne, dont le nom commence par une lettre du même groupe d'initiale que vous.

Les conseils et recommandations

1. Choisissez vos sorties en fonction de votre mobilité.

2. Evitez les chaussures à talons hauts lors des sorties culturelles.

3. N'oubliez pas de vous munir de vos papiers d'identité.

4. Lorsque vous choisissez une sortie, évitez de prévoir un rendez-vous ou une autre activité le même jour. Pour des raisons de sécurité et d'organisation, lors d'une sortie organisée en transports en commun, merci de bien vouloir nous prévenir si vous préférez vous y rendre ou en repartir par vos propres moyens.

Les sorties de printemps

Une sortie de printemps est proposée aux retraités Malakoffiots de 62 ans et plus.

Cette année, nous vous proposons de passer une agréable journée à la **guinguette de l'écluse à Neuilly-sur-Marne.**

– Tarif : **16,60 €**

– Dates : **jeudi 24 mai, mercredi 30 mai et lundi 4 juin**

Les inscriptions auront lieu le mercredi 2 mai de 9h à 11h30, sur présentation d'une pièce d'identité ou de la carte du pôle Seniors :

– mairie, salle des conférences,

– maison de quartier Henri-Barbusse.

La Gazette de Malakoff - n°3

Le trimestriel du Centre communal d'action sociale

Conception-rédaction : CCAS et direction de la Communication

Maquette : Christelle Glénet

Impression : LNI