



tournesol

n° 187

**Activités-loisirs
des retraités**

mai - juin 2024



Destination J.O



En route vers les Jeux Olympiques !

Le Conseil municipal du 2 mars dernier m'a fait le grand honneur de m'élire maire de Gentilly pour animer, à la suite de Madame Patricia Tordjman, l'équipe municipale. C'est donc la première fois que je suis amené à m'adresser à vous, dans ce trait d'union important qu'est Tournesol.

La solidarité restera la boussole essentielle de notre municipalité et ma feuille de route. Et tout particulièrement en direction des seniors, une population qui après avoir été durement frappée ces dernières années par la crise de la Covid19, subit aujourd'hui de plein fouet les conséquences de la flambée des prix. Les pensions ont certes augmenté en janvier, mais cette augmentation ne compense en rien le gel qu'elles ont subi ces dernières années, ni la dégradation du pouvoir d'achat en raison de l'inflation. Résultat, il faut souvent rogner sur tout, les petits plaisirs de la vie, et même l'essentiel, la santé par exemple lorsqu'il devient trop difficile d'acquitter la prime d'une mutuelle. C'est pourquoi, plus que jamais nous sommes et nous serons attentifs à Gentilly à cet accompagnement des plus fragiles, avec le CCAS bien-sûr, notre Centre municipal de santé et Tournesol.

Solidarité rime aussi avec convivialité. Ce sera le cas tout au long de ce printemps, avec un grand nombre d'activités prévues par le Service retraités du CCAS. Elles seront, pour nombre d'entre elles, placées sous le signe de l'Olympisme au moment même où Paris s'apprête à accueillir les Jeux Olympiques et Paralympiques, et où notre ville aura la chance de recevoir le passage de la flamme : visite guidée de l'exposition « Olympisme, une histoire du monde » à la Porte Dorée ou encore organisation d'une Olympiade des seniors seront à l'ordre du jour. En ce 80^e anniversaire du débarquement, nous serons aussi au rendez-vous de l'histoire avec une sortie en Normandie. Et bien-sûr nous pourrions profiter de la traditionnelle journée Grill Party à Bourron-Marlotte.

Vous souhaitant un beau printemps, j'aurais, je l'espère, l'occasion de vous croiser lors d'une de ces nombreuses activités que je ne manquerai pas de visiter.

Fatah Aggoune
Maire de Gentilly

Cher-es ami-es,
pour cette édition du Tournesol, nous vous proposons une édition olympique !
L'équipe du CCAS

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions auront lieu (**ATTENTION les horaires et les salles ont changé**):

- **Lundi 6 mai de 10h à 12h à la petite salle du Chaperon vert**
- **Mardi 7 mai de 9h à 12h à la salle Saint-Éloi**

Une inscription par personne, sauf pour les couples ou raisons médicales.

Nous rappelons également que le CCAS engage des frais pour chaque activité. Il sera désormais demandé un justificatif pour toute annulation entraînant des frais pour le service.

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Jeudi de 13h30 à 17h.

Les ateliers du Tournesol

gratuit

PATCHWORK/BRODERIE	les lundis et mardis de 14h à 17h	foyer Bièvre
DESSIN, PEINTURE ET CRÉATIONS	le mercredi de 14h15 à 16h30	salle Frérot
JEUX DE SOCIÉTÉ	les vendredis à 14h	foyer Bièvre
PEINTURE SUR SOIE	les jeudis de 14h30 à 16h30	foyer Bièvre
SOPHROLOGIE à régler sur place directement à l'éducatrice.	le jeudi de 9h45 à 10h45	salle Saint-Éloi
PILATES Cotisation annuelle : 120€ à l'année civile	le jeudi de 11h à 12h	salle Saint-Éloi
TROUPE THÉÂTRALE: "LES SCÈNIORS"		
ATELIER THÉÂTRE	le mardi de 14h à 16h30 le vendredi de 10h à 12h	Maison des familles Auditorium (CMAC)

mai

mar. 14	9h 15	« OLYMPISME, UNE HISTOIRE DU MONDE » <i>Visite guidée</i>	5€
jeu. 16	14h	PAUL CÉZANNE : ART ET LUMIÈRE	gratuit
ven. 17	10h30	UN INSTANT DE DÉCOUVERTE	gratuit
mar. 21	13h30	MUSÉE D'ORSAY <i>Visite guidée</i>	5€
mer. 22	14h	T-SHIRT « OLYMPIQUE » ACTE 1 <i>Atelier customisation</i>	gratuit
jeu. 23	13h30	CONFÉRENCE/QUIZ « JEUX OLYMPIQUES »	gratuit
mar. 28	8h30	GRILL PARTY 1 À BOURRON-MARLOTTTE	18€
jeu. 30	9h30	LES JEUX BIÈVROLYMPIQUES	gratuit
ven. 31	12h30	AU VÉLODROME DE ST QUENTIN	10,50€

juin

sam. 1^{er}	10h	« VIEILLES PEAUX » <i>Théâtre</i>	6€
mar. 4	8h30	GRILL PARTY 2 À BOURRON-MARLOTTTE	18€
jeu. 6	14h	T-SHIRT « OLYMPIQUE » ACTE 2 <i>Atelier customisation</i>	gratuit
mar. 11	13h	AU CŒUR DE LA BRIE FRANÇAISE <i>Cueillette à la ferme</i>	2,50€
jeu. 13	14h	KARAOKÉ SPÉCIAL BOBY LA POINTE ET CLAUDE BARZOTTI	gratuit
ven. 14	10h30	UN INSTANT DE DÉCOUVERTE	gratuit
lun. 17	19h	SOIRÉE FOOT PIZZA	10€
ven. 21 et mar. 25	19h 17h		
mer. 19 jeu. 20	14h	LOTO DE LA BIÈVRE ET DU CHAPERON VERT	gratuit
mar. 25	7h	« 80 ANS DU DÉBARQUEMENT » <i>Sortie</i>	10€
jeu. 27	11h45	OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC	gratuit

Ça bouge ici...

jeudi 16 mai

rdv - 14h Foyer Bièvre
30 places

CONFÉRENCE

gratuit

PAUL CÉZANNE ART ET LUMIÈRE

La conférence est organisée et menée par une association « ODYSSEE ART » de prévention et de sensibilisation dans différents domaines et en l'occurrence dans l'initiation aux diverses pratiques artistiques. La conférence aura la particularité d'être participative et interactive.

Cette conférence sera enrichie la semaine suivante par une visite, guidée par l'association, au musée d'Orsay.

Impression !



vendredi 17 mai
et 14 juin

rdv - 10h30 La médiathèque
15 places

gratuit

UN INSTANT DE DÉCOUVERTE

« Un instant de découverte » est une activité proposée en partenariat avec La médiathèque.

En plus de ses suggestions de lecture en brèves du Tournesol, l'équipe de La médiathèque nous ouvre ses portes, deux rencontres le vendredi de 10h30 à 12h pour un instant de partage, de discussion et de découverte privilégiés : découvrir, lire des passages et écoute musicale, faire part des coups de cœur...

Le 17 mai sera consacré à la présentation des livres coup de cœur et le 14 juin à la musique et à l'art. Pas besoin d'être des initiés ou des lecteurs avisés pour apprécier ces instants. On se pose, on écoute, on partage et on voyage.

Partage et plaisir !

mercredi 22 mai
et jeudi 6 juin

rdv - 14h Foyer Bièvre
12 places

gratuit

T-SHIRT "OLYMPIQUE" ACTES 1 ET 2

En collaboration avec la Maison des familles nous vous proposons un atelier de customisation de t-shirt sur le thème des Jeux Olympiques.

Art olympique!

jeudi 23 mai

rdv - 13h30 Foyer Bièvre
30 places

gratuit

CONFÉRENCE/QUIZ « JEUX OLYMPIQUES »

Retrouvons-nous un après-midi sur le thème des Jeux Olympiques : conférence et quiz.

Olympique!



Photo : wikimedia.org

jeudi 30 mai

rdv - 9h30 Foyer Bièvre
15 places

gratuit

LES JEUX BIÈVROLYMPIQUES

Cette année la France et en particulier Paris accueillent un événement planétaire, les Jeux Olympiques. Dans ce cadre-là nous vous proposons de participer aux jeux Bièvrolympiques. Le matin aura lieu la cérémonie d'ouverture, la constitution des équipes suivie d'épreuves ludiques autour de quiz et autres jeux. À midi nous festoierons ensemble autour d'un repas convivial et consistant pour avoir l'énergie suffisante pour remporter nos épreuves de l'après-midi.

Forme olympique!



Photo : CCAS retraités

jeudi 13 juin

rdv - 14h Foyer Bièvre
30 places

gratuit

KARAOKÉ SPÉCIAL BOBY LAPOINTE ET CLAUDE BARZOTTI

Que l'on chante juste, que l'on chante faux ou que l'on vienne simplement écouter, c'est un moment chaleureux et qui fait du bien ! Nous mettrons l'accent sur les succès de Bobby Lapointe et Claude Barzotti. Bien entendu vos chanteurs préférés seront toujours chantés...

Alors sans hésiter venez nombreux entendre et/ou faire entendre votre voix.

C'est bon pour le moral !

Photo: In Memoriam: Cletus Awrietus

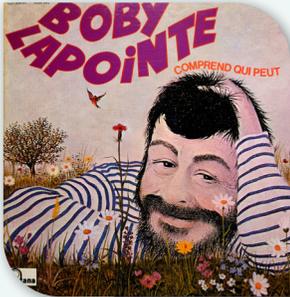


Photo: Par Kevindax1809



lundi 17
vendredi 21
et mardi 25 juin

rdv - Foyer Bièvre
lundi 17 à 19h
vendredi 21 à 19h
mardi 25 à 17h
30 places

10€

SOIRÉE FOOT PIZZA



mercredi 19
et jeudi 20 juin

rdv - 14 h
25 places

gratuit

LOTO DE LA BIÈVRE LE 19 JUIN ET DU CHAP LE 20 JUIN

Vous êtes nombreux à participer à ce rendez-vous !

Au-delà des lots à gagner ce sont les sensations que procurent ce jeu de hasard et la convivialité qui nous réunissent.

Le loto de la Bièvre sera consacré en priorité aux personnes à mobilité réduite et aux résidents de la Bièvre.

Chance et bonne humeur !



Photo : CCAS retraités

jeudi 27 juin

rdv - 11 h45 Parc Picasso
60 places

gratuit

OUVERTURE DES JEUDIS DU PARC

Moment de partage et d'amitié indispensable !

Historiquement l'événement « les jeudis du parc » a été initié pour permettre la rencontre autour d'un apéritif dans le cadre frais et bucolique du parc Picasso.

Ensuite le dispositif a permis à ceux qui le souhaitent de rester pique-niquer et de partager des encas fait maison.

Le CCAS s'occupe de l'apéritif.

Un instant d'amitié !



Photo : CCAS retraités

Et encore plus...

mardi 14 mai

rdv - 9h15 Parvis de la mairie
23 places

VISITE GUIDÉE
MUSÉE PORTE DORÉE

5€

«OLYMPISME, UNE HISTOIRE DU MONDE»

Une exposition, 33 olympiades et plus d'un siècle d'histoire sociale et politique. Venez découvrir la saga olympique à travers les crises, les luttes, les exploits et les combats majeurs qui ont façonné notre monde contemporain. Alors que l'année 2024 marque l'accueil en France des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, une première depuis 100 ans pour les Jeux d'été, cette exposition inédite en France rassemble 130 ans d'images mémorables, d'archives exceptionnelles et de portraits d'athlètes aux étonnants destins.

Histoire !



mardi 21 mai

rdv - 13h30 Parvis de la mairie
25 places

VISITE GUIDÉE

5€

MUSÉE D'ORSAY

Paul Cézanne sera à l'honneur. Cette visite est dans la continuité de la conférence sur le peintre qui a lieu au foyer Bièvre le jeudi 16 mai. La visite sera guidée par un intervenant de l'association « Odyssee Art ».

Culture art !



Photo : jean louis mazieres

mardis **28** mai
et **4** juin

rdv - 8h30 Parvis de la mairie
8h45 Gymnase Carmen-
Le-Roux

35 places

SORTIE

18€

GRILL PARTY 1 ET 2 À BOURRON-MARLOTTE

On va profiter de notre domaine
et des bienfaits de la forêt de
Fontainebleau.

Bol d'air, balade, randonnée...

Comme vous le savez, il y en aura
pour tous vos souhaits et goûts.

Au programme de cette journée au
couleur du printemps :

- Randonnée (pour les bons
marcheurs) organisée uniquement
pour le mardi 28 : le groupe sera
déposé en amont du domaine.
- Balade et pétanque sur place.
- 12h30: apéritif et barbecue.
- Pour clôturer, comme il vous plaira :
une petite balade digestive ou une
partie de pétanque...

Oxygène et détente !



Photo : CCAS retraités

vendredi **31** mai

rdv - 12h30 Parvis de la mairie
28 places

VISITE GUIDÉE

10,50€

AU VÉLODROME DE SAINT-QUENTIN

À l'heure où nous accueillons en
France un événement planétaire
nous vous proposons de visiter l'un
des sites qui accueillera les Jeux
Olympiques en l'occurrence le
vélodrome de Saint-Quentin où se
dérouleront les épreuves olympiques
de vélo sur piste.

En piste!



Photo : © Nicolas DUPREY / CD 78

samedi 1^{er} juin

rdv - 10h Auditorium (CMAC)
50 places

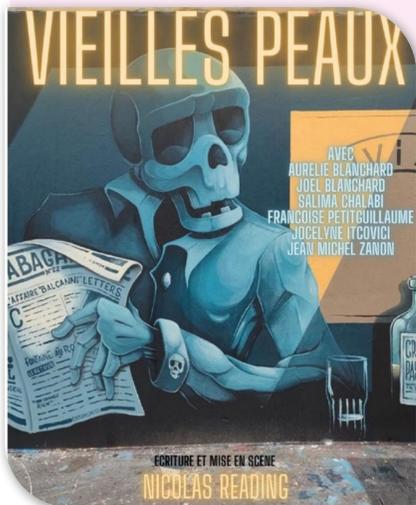
THÉÂTRE

6€

« VIEILLES PEAUX »

Vieilles Peaux est une comédie dramatique, une galerie de personnages cabossés et touchants. Une famille se retrouve obligée de placer leur grand-mère dans un EPHAD. Mais celle-ci, atteinte d'Alzheimer, est la détentrice d'un secret de famille qui risque de disparaître en même temps que sa mémoire.

Mystère !



mardi 11 juin

rdv - 13h Parvis de la mairie
13h15 Gymnase Carmen-
Le-Roux
30 places

CUEILLETTE À LA FERME

2,5€

AU CŒUR DE LA BRIE FRANÇAISE

La cueillette de la Grange, membre fondateur du réseau « Chapeau de Paille » pratique d'une agriculture éco-responsable et est située à la sortie du village de Coubert dans le canton de Brie-Comte-Robert à l'est de Paris.

En plus du plaisir de cueillir soi-même les fruits et légumes de saison, c'est aussi l'occasion de faire une balade entre amis.

Près de la cueillette, vous pouvez découvrir le Château de Vaux-le-Vicomte (à 10 Km) et la belle forêt de Léchelle (à 5 Km).

*Soupes et confitures
pour un été vitaminé !*



Photo : CCAS retraités

mardi 25 juin

rdv - 7h Parvis de la mairie

20 places

SORTIE

10€

80 ANS DU DÉBARQUEMENT DU 6 JUIN 1944

Ce voyage, devoir de transmission, en partenariat avec la Société d'histoire de Gentilly, a pour but d'honorer la mémoire des soldats ayant participé à la réussite du Débarquement.

On longera les plages du Débarquement et on visitera deux sites majeurs de cette réussite :

- **Le mémorial de Pégasus Bridge :**

pour permettre une avancée rapide des troupes, il était nécessaire de garder en état des ponts se trouvant sur le canal de Caen à la mer, en particulier le pont de Bénouville (nommé Pégasus Bridge après la guerre).

- **Le musée d'Arromanches :**

pour recevoir et alimenter en matériel et en hommes les troupes au front, il était nécessaire de construire un port artificiel « port Mulberry ».

- **Cimetière militaire britannique :**

on fera un arrêt recueillement et remerciements aux soldats anglais morts lors de ce débarquement.

Histoire !

Photo : Nitot



Photo : Selmovaal

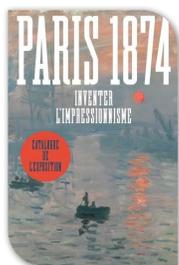


**LA MÉDIATHÈQUE
LECTURE, ARTS ET MUSIQUE
VOUS PROPOSE**

Catalogue d'exposition : **Paris 1874, inventer l'impressionnisme**

Le 15 avril 1874, avait lieu la première exposition indépendante des pionniers de l'impressionnisme : Renoir, Degas, Monet, Sisley, Cézanne, Pissarro et Berthe Morisot. 150 ans après, le musée d'Orsay rassemble pour la première fois les œuvres emblématiques qui avaient été accrochées pendant quatre semaines dans les anciens ateliers du photographe Nadar. Dans Paris 1874, une sélection d'œuvres ayant figuré à l'exposition impressionniste de 1874 est mise en perspective avec des tableaux et sculptures montrés au même moment au Salon officiel. Cette confrontation inédite permet de restituer le choc visuel des œuvres alors exposées par les impressionnistes. Un magnifique catalogue d'exposition !

*Exposition jusqu'au 14 juillet 2024,
Musée d'Orsay.
Le livre est empruntable au Secteur
Arts de La médiathèque.*



Teintures végétales : carnet de recettes & cahier d'inspirations d'Aurélia Wolff

Aurélia Wolff mélange les feuilles, les racines, les écorces ou les fleurs, pour créer des nuanciers qu'elle explore sur différents matériaux : écheveaux de laine, fils à tisser ou à tricoter, tissus bio ou étoffes de récup.

Un guide érudit et pratique qui mêle recettes et théorie, histoire et inspirations, pour explorer l'univers si riche des teintures végétales, et tenter à votre tour de jouer avec les palettes que nous offre la nature.



DU CÔTÉ DES JOYEUX BALADEURS (AJBG)

jeudi 30 mai

Sortie au Zoo de Beauval sur 2 jours.

jeudi 27 juin

Visite du Marais, Place des Vosges.

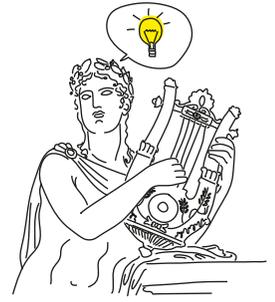
Les inscriptions se feront en même temps que celles du Tournesol.

QUATRAINS À TROUS

Remplacez chaque espace vide par un seul mot de la liste ci-dessous :

Sois - Chasse - Douzaine - Relax
- Route - Aujourd'hui - Jamais -
S'usera - Huit - Propose - Temps
- L'Alexandrin - Bord - Large -
T'importera - Boussole

Grisaille - Mesure
- Joie - Automne
- Choix - Bonbon - Fais - Deux -
Muguet - Dialogue - Compte - Sens
- Danse - Riche - Sois - Magie



Routes de soi(e)... Riches d'émois

Hier ce fut

..... c'est l'octosyllabe

Qui t'invitent à de mon train

Sans et sans astrolabe

On passe donc d'une

De pieds à enjambements

Avec mes mots - et zen -

Prendre le c'est le moment

Par le poème, où que tu sois,

Que le décor

Ce sera ta de la soie

Ta saga, ta au trésor

Le voyage que je te

..... tu ne t'en lasseras

Passes le, s'usent les choses

Rien de ces vers ne

Compte avec moi : « Un,, trois, quatre

Cinq, six, sept, huit » Le est bon

Beau tu seras, ou folâtre

Sans que ça te coûte

C'est la de la parole

Par qui le spleen et la

Deviennent ou rossignol

Où que tu, où que tu ailles

« Un, deux, trois, quatre », bien le compte

« Cinq, six, sept, huit », de la

Qui en toi et qui raconte

La qui ne connaît d'usure

C'est le bon du catalogue

Dans le bon ou à l'envers

Où en poète Reza

Printemps, été,, hiver

Reza Afchar Naderi
Gentilly, 14 avril 2024

Solution :

Alexandrin - Aujourd'hui - Bord - Boussole - Douzaine - Huit - Relax - Large - Sois
- T'importera - Route - Chasse - Propose - Jamais - Temps - S'usera - Deux - Compte -
Riche - Bonbon - Magie - Grisaille - Muguet - Sois - Fais - Mesure - Danse - Joie - Choix
- Sens - Dialogue - Automne

Retour en images sur les activités



ournesol

20
TERRE
DE JEUX
24

Mairie de Gentilly - CCAS - Service retraités
14 place Henri-Barbusse 94257 Gentilly cedex
tél. - 01 47 40 58 67
port. - 06 15 12 31 22
courriel - tournesol@ville-gentilly.fr
sur le site de la ville www.ville-gentilly.fr - rubrique Publications

Le Service retraités
est fermé le jeudi matin.

