

n° 192

# tournesol

Activités-loisirs  
des retraités

mars - avril 2025



**Un air  
de culture**



## Une mutuelle communale

La santé de nos concitoyens est une préoccupation centrale à Gentilly, avec notamment le Centre de santé dont nous allons fêter dans quelques semaines, le 90<sup>e</sup> anniversaire.

La santé, cela n'a pas de prix. Mais cela a un coût, toujours plus important à mesure que les déremboursements s'accumulent. Faute de mutuelle dont les prix se sont envolés, trop de personnes renoncent à se soigner. C'est souvent le cas pour les retraités qui quand ils en ont les moyens, doivent payer au prix fort, une complémentaire santé digne de ce nom.

C'est pourquoi je suis heureux de vous annoncer une bonne nouvelle en ce début d'année. La ville de Gentilly a mis à l'étude un projet de mutuelle communale. L'objectif, c'est de mettre nos forces en commun pour négocier, sur la base de vos besoins, les tarifs et les garanties les plus avantageuses.

Pour garder la santé, il faut aussi garder le moral. C'est l'affaire du Service retraités et de ce Tournesol qui, avec le printemps qui arrive, va à nouveau proposer un copieux programme, et répondre à votre soif de savoir. Votre curiosité sera comblée avec les visites prévues notamment au Louvre ou au musée du Quai Branly, ou encore avec la conférence « Venise au 18<sup>e</sup> siècle ».

Et combien d'autres initiatives, pour pratiquer de l'exercice, garder la forme et multiplier les rencontres et les moments conviviaux. Je vous laisse découvrir ce beau programme qui va donner à ce printemps naissant, « Un air de culture » et espère vous croiser à l'occasion d'une de ces animations.

À très bientôt.

**Fatah Aggoune**  
Maire de Gentilly

Cher-es ami-es,  
voici un Tournesol très culturel avec notamment un partenariat précieux avec deux associations de Gentilly : la Société d'histoire et le Collectif citoyen des retraités de Gentilly.

L'équipe du CCAS

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

> Les inscriptions auront lieu :

- **Lundi 10 mars de 10h à 12h salle municipale du Chaperon vert**
- **Mardi 11 mars de 9h à 12h salle Saint-Éloi**

## 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

<b>PATCHWORK/BRODERIE</b>	les lundis et mardis de 14 h à 17 h	foyer Bièvre
<b>DESSIN, PEINTURE ET CRÉATION</b>	le mercredi de 14 h 15 à 16 h 30	salle Frérot
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>	les vendredis à 14 h	foyer Bièvre
<b>PEINTURE SUR SOIE</b>	les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30	foyer Bièvre
.....		
<b>SOPHROLOGIE</b>	le jeudi de 9 h 45 à 10 h 45	salle Saint-Éloi
<b>PILATES</b>	le jeudi de 11 h à 12 h	salle Saint-Éloi

Cotisation annuelle : 120€ à l'année civile, au CCAS Service retraités.

## mars

<b>mer. 12</b>	14 h	<b>KARAOKÉ</b>	gratuit
<b>jeu. 13</b>	19 h	« <b>MON ORIENT-EXPRESS</b> » <i>Théâtre de Cachan</i>	9,50€
<b>lun. 17</b>	12 h 15	<b>LOUVRE COUTURE, OBJET D'ART, OBJET DE MODE</b> <i>Visite guidée</i>	gratuit
<b>mar. 18</b>	14 h	<b>VENISE AU 18<sup>E</sup> SIÈCLE</b> <i>Conférence</i>	7€
<b>jeu. 20</b>	18 h 30	<b>STRAVINSKY, PETROUCHKA</b> <i>Concert classique</i>	7,50€
<b>mar 25</b>	9 h 15	<b>AU FIL DE L'OR, L'ART DE SE VÊTIR DE L'ORIENT AU SOLEIL LEVANT</b> <i>Exposition : musée du Quai Branly</i>	5€
<b>mer 26</b>	14 h	<b>TOURNOI DE TAROT</b>	gratuit
<b>jeu. 27</b>	13 h 30	<b>MUSÉE MARMOTTAN MONET</b> <i>Visite guidée</i>	4€
<b>ven. 28</b>	10 h 30	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE « LIVRE »</b>	gratuit

## avril

<b>mar. 1<sup>er</sup></b>	14 h	<b>THÉ DANSANT</b>	5€
<b>jeu. 3</b>	10 h	<b>CHÂTEAU DE ROSA BONHEUR</b> <i>Visite guidée</i>	20€
<b>mar. 8</b>	13 h 30	<b>BOWLING DE JOINVILLE</b>	11€
<b>jeu. 10</b>	14 h	<b>TOURNOI DE SCRABBLE</b>	gratuit
<b>ven. 11</b>	10 h 30	<b>UN INSTANT DE DÉCOUVERTE « ART/MUSIQUE »</b>	gratuit
<b>mar. 22</b>	14 h	<b>LOTO DE LA BIÈVRE</b>	gratuit
<b>jeu. 24</b>	14 h	<b>LOTO DU CHAPERON VERT</b>	gratuit
<b>lun. 28</b>	8 h 15	<b>COMMÉMORATION DU 80<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE L'ARMISTICE DE 1945</b> <i>Excursion à Reims</i>	30€
<b>mar. 29</b>	8 h 45	<b>PARC DE SCEAUX</b> <i>Randonnée et balade matinale</i>	2,50€
<b>mer. 30</b>	14 h	<b>KARAOKÉ</b>	gratuit

# Ça bouge ici...

mercredi **12 mars**  
et **30 avril**

rdv - 14h Foyer Bièvre  
30 places

gratuit

## KARAOKÉ

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 artistes suivants, disparus en mars et avril :

**12 mars :** Claude François, Jean Ferrat, Gainsbourg, Baschung et C. Jérôme.

**30 avril :** M. Brant, Richard Anthony, Christophe, E. Charden, P. Juvet.

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

*C'est bon pour le moral !*



mardi **18 mars**

rdv - 14h Foyer Bièvre  
30 places

CONFÉRENCE

7€

## VENISE AU 18<sup>E</sup> SIÈCLE

Artora, agence qui propose des conférences sur l'art et la culture, revient pour nous exposer Venise au 18<sup>e</sup> siècle.

Le but principal d'Artora : que chacun puisse apprendre, échanger, se rencontrer et débattre autour de l'art comme dans une agora moderne.

L'agence est composée de médiateur.trice.s sélectionné.e.s spécialistes dans leurs domaines et qui ont à cœur de transmettre à tous et à toutes leurs passions.

*Lumière !*



# mercredi 26 mars

rdv - 14h Foyer Bièvre  
25 places

gratuit

## TOURNOI DE TAROT

C'est la deuxième fois que nous organisons un tournoi de Tarot. Vous êtes nombreux le mercredi après-midi aux jeux de société à jouer à ce jeu de carte convivial et stratégique.

Que vous soyez novice ou compétiteur le tournoi est avant tout un moment de convivialité.

*À vos atouts !*



# vendredis 28 mars et 11 avril

rdv - 10h30 La médiathèque  
12 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 pour un instant de partage, de discussion et de découverte privilégié : découvrir, lire des passages et écoute musicale, faire part des coups de cœur...

- Le 28 mars sera consacré à la présentation des livres coup de cœur.
  - Le 11 avril 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 !*



Photo : CCAS retraités

# mardi 1<sup>er</sup> avril

rdv - 14h Foyer Bièvre  
45 places

5€

## THÉ DANSANT

Un après-midi rythmé en musique par notre Dj Pascal.

*Quand la musique est bonne !*



Photo : CCAS retraités

# jeudi 10 avril

rdv - 14h Foyer Bièvre

gratuit

## TOURNOI DE SCRABBLE

C'est la première fois que nous organisons un tournoi de scrabble. Vous êtes quelques-uns le vendredi après-midi à jouer à ce jeu. Que vous soyez novice ou compétiteur le tournoi est avant tout un moment de convivialité.

*Ambiance gourmande !*

# mardi 22 avril et jeudi 24 avril

rdv - 14h Foyer Bièvre  
et salle du Chaperon vert  
25 places

gratuit

## LOTO DE LA BIÈRE ET LOTO DU CHAPERON VERT

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.

Loto de la Bière : **mardi 22 avril**

Loto du Chaperon vert : **jeudi 24 avril**

*Chance et bonne humeur !*



Photo : CCAS retraités

# Et encore plus...

jeudi **13 mars**

rdv - 19h Parvis de la mairie  
20 places

THÉÂTRE DE CACHAN

9,50 €

« **MON ORIENT-EXPRESS** »

À Calais, deux adolescents se rencontrent à la gare, devant l'Orient-Express, et les voilà partis pour Paris, Munich, Vienne, Istanbul, accompagnés d'un curieux personnage, le barman de l'Orient-Express.

*Mon Orient-Express* est une pièce sensible et intime, où les personnages, abîmés par la vie, gardent leur capacité de révolte. C'est aussi et surtout une pièce engagée qui évoque avec force et émotion la nécessité vitale de ne pas laisser le populisme détruire notre humanisme.

*Résister!*



lundi **17 mars**

rdv - 12h15 Entrée de la gare  
métro ligne 14

23 places

VISITE GUIDÉE

gratuit

**LOUVRE COUTURE,  
OBJET D'ART, OBJET DE  
MODE**

Pour la première fois de son histoire le Louvre accueille une exposition essentiellement consacrée à la mode. Une exposition exceptionnelle qui réunit une centaine de silhouettes et d'accessoires iconiques issus de 45 maisons de coutures légendaires : Chanel, Dior, Louis Vuitton...

*L'art de vivre!*





jeudi **20 mars**

rdv - 18h30 Parvis de la mairie  
14 places

CONCERT CLASSIQUE

7,50€

**STRAVINSKY,  
PETROUCHKA**

Un concert au spectaculaire auditorium de la Maison de la Radio et de la Musique.

Petrouchka est un ballet dont la musique a été composée par Igor Stravinsky.

Nous aurons l'altiste Antoine Tamestit et la cheffe française Marie Jacquot, lauréate des Victoires de la Musique, à la tête de l'Orchestre National de France.

*Moment symphonique!*



mardi **25 mars**

rdv - 9h15 Parvis de la mairie  
20 places

EXPOSITION  
MUSÉE DU QUAI BRANLY

5€

**AU FIL DE L'OR, L'ART DE  
SE VÊTIR DE L'ORIENT AU  
SOLEIL LEVANT**

Du Maghreb au Japon, une fabuleuse traversée dans le temps et l'espace, à la découverte de l'origine mystérieuse et fascinante de l'or et de son mariage avec les arts textiles.

*Précieux!*



# jeudi 27 mars

rdv - 13h30 Parvis de la mairie  
10 places

VISITE GUIDÉE

4€

## MUSÉE MARMOTTAN MONET DE PARIS

Sortie organisée en partenariat avec l'association Collectif citoyen des retraités de Gentilly.

Aucun musée au monde ne possède autant de tableaux de Monet que le musée Marmottan Monet de Paris. Et si ce n'est pas une raison suffisante pour lui rendre une visite, alors son énorme collection d'œuvres d'autres icônes impressionnistes devrait vous convaincre !

Les visiteurs peuvent admirer environ 100 œuvres de Monet, dont "Impression, soleil levant", qui a donné naissance au mouvement impressionniste, et ses fameuses "Nymphéas". Sont également exposées des pièces de Gauguin, Renoir et Degas, tirées de la collection personnelle de Monet..

*Impressionnant !*



# jeudi 3 avril

rdv - 10h Parvis de la mairie  
15 places

VISITE GUIDÉE

20€

## CHÂTEAU DE ROSA BONHEUR

Cette sortie bucolique est organisée en partenariat avec l'association Collectif citoyen des retraités de Gentilly.

En amont de la visite, nous en profiterons pour aller pique-niquer dans notre domaine de Bourron-Marlotte à quelques pas du château. La visite guidée est une immersion dans la vie de la peintre la plus célèbre du XIX<sup>e</sup> siècle.

Peintre animalier, Rosa Bonheur est certainement l'artiste peintre la plus vendue de son siècle. Sa carrière internationale est éblouissante. Première femme à s'acheter un bien immobilier grâce au fruit de son travail.

*Bestiaire !*



## mardi 8 avril

rdv - 13h30 Parvis de la mairie  
13h45 Gymnase  
Carmen-Le-Roux

25 places

11€

### BOWLING DE JOINVILLE

Vous êtes nombreux à avoir apprécié la précédente sortie au bowling de Joinville dans le cadre exceptionnel des bords de Marne à proximité du port de plaisance de Nogent-sur-Marne.

*À vous de jouer!*

## lundi 28 avril

rdv - 8h15 Parvis de la mairie

20 places

EXCURSION À REIMS

30€

### COMMÉMORATION DU 80<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE L'ARMISTICE DE 1945

En partenariat avec la Société d'histoire de Gentilly, dans la continuité de la célébration des 80 ans du Débarquement et de l'Armistice, nous vous proposons une excursion qui allie devoir de mémoire et culture champenoise.

**Au programme :**

- **Matin (10h-12h) :** visite du musée de la reddition.

Déjeuner à la brasserie du Boulingrin (12h30-14h30) : menu complet.

- **Après-midi :** visite commentée des caves Étienne Lefèvre à Verzy (lieu d'architecture champenoise, galeries ogivales du 19<sup>e</sup> siècle taillées dans la craie...), suivie de deux dégustations maison.

*Histoire!*

## mardi 29 avril

rdv - 8h45 Parvis de la mairie  
30 places

RANDONNÉ ET BALADE  
MATINALE

2,50€

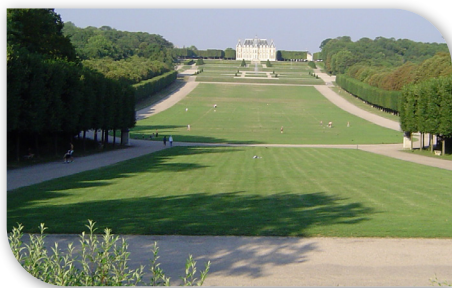
### PARC DE SCEAUX

On vous propose une sortie de charme et de dépaysement aux portes de chez nous.

Cette sortie est ouverte à tous les rythmes et envies de balades de chacun, en groupe ou en autonomie : faire de la randonnée, marcher, flâner ou tout simplement s'asseoir au grand air.

Pause-café offerte :)

*Charme!*



# Brèves

## LA MÉDIATHÈQUE VOUS PROPOSE

### Ravel / Stravinski

À l'occasion de l'exposition que La Philharmonie de Paris consacre à Maurice Ravel pour le 150<sup>e</sup> anniversaire de sa naissance, La médiathèque vous propose de découvrir ce très bel enregistrement de la pianiste Beatrice Rana.

Auréolée de sa victoire au Concours international de Montréal à 18 ans puis de son prix du public au Concours Van Cliburn à tout juste 20 ans, Béatrice Rana nous impressionne par sa maturité et sa musicalité pour mettre en miroir deux grands noms du début du XX<sup>e</sup> siècle, le français Maurice Ravel et le russe Igor Stravinsky. De Ravel, elle interprète les Miroirs et la Valse, deux œuvres qui tiennent une place toute particulière dans son parcours. Du très grand piano.

Exposition Ravel Boléro,  
La Philharmonie jusqu'au 15 juin 2025.

## DU CÔTÉ DES JOYEUX BALADEURS (AJBG)

### **lundi 10 mars**

Visite aristocratie Russe de Paris (14h).

### **jeudi 24 avril**

Parcours des années 30 (14h).

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



## JEU PROPOSÉ PAR NOTRE AMI JEAN NOIROT

### D - Retrouver le mot qui correspond à sa définition - Exemple : 10 - M

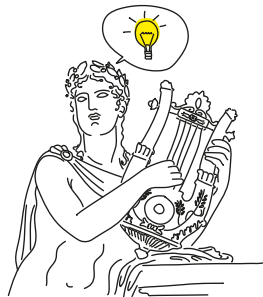
<b>Il passe avant l'étalon</b>	1		A	Anglaiser
<b>"Demi" cheval</b>	2		B	Lad
<b>Gros foies</b>	3		C	Poète
<b>Mauvais foin</b>	4		D	Hongre
<b>Jument jaune</b>	5		E	Vibrisse
<b>"Piqué" des vers</b>	6		F	Dévoit
<b>Pour avoir une queue bien droite</b>	7		G	Séisme
<b>Casse-croûte</b>	8		H	Abajoue
<b>Radar du chat</b>	9		I	Effroi
<b>Déséquilibre</b>	10		J	Boute-en-train
<b>Translation pédestre</b>	11		K	Potin
<b>Garçon dans le van</b>	12		L	Isabelle
<b>Poche du hamster</b>	13		M	Balourd
<b>Fond d'artichaut</b>	14		N	Marche
<b>Pieux solide</b>	15		O	Réceptacle

*La solution de la grille D sera donnée dans le Tournesol de mai/juin 2025*

## SOLUTION DU JEU PROPOSÉ PAR NOTRE AMI JEAN NOIROT

### Grille C - Tournesol de janvier/février

<b>Plaisir (vieilli)</b>	1	●	A	Épouse
<b>Utile pour les bandes dessinées et les israélites</b>	2	●	B	Slip
<b>Pour rincer les carreaux</b>	3	●	C	Épi
<b>Moule ou femme au foyer</b>	4	●	D	Vibromasseur
<b>Cardinal ou chaussure</b>	5	●	E	Phylactère
<b>Pan incliné ou sous-vêtement masculin</b>	6	●	F	Compas
<b>Tronc d'arbre ou quote-part</b>	7	●	G	Richelieu
<b>Sur le toit ou sur la tête</b>	8	●	H	Cabri
<b>C'est quand il remue qu'il est apprécié</b>	9	●	I	Écluse
<b>Un petit bijou de film</b>	10	●	J	Oublie
<b>Ses jambes s'écartent facilement</b>	11	●	K	Écot
<b>Il finira pas/par ? devenir chèvre</b>	12	●	L	Soie
<b>Sorte de poireau</b>	13	●	M	Œillère
<b>Vient du porc ou du ver</b>	14	●	N	Clip
<b>Sasse ou picole</b>	15	●	O	Verrue



## **Ceux qui marchent & ceux qui ne marchent pas. Jeux Olympiques et Para Olympiques 2024 en France.**

Par Reza Afchar Naderi

La saga de huit hommes et femmes hors du commun, médaillés d'or aux Jeux Olympiques et Paralympiques, racontée sous la plume du poète en six tableaux. Et soulignée à chaque fois par les noms des champions restés gravés depuis dans les cœurs des Français.

Les deux premiers tableaux sont à retrouver dans le Tournesol de janvier/février 2025.

### **TROISIÈME TABLEAU**

En natation un surdoué  
Atrophié des membres inférieurs  
En nage libre fut le meilleur  
Sa vie à l'épreuve vouée

C'est le combat d'une existence  
Le bleu banc rouge de la Nation  
Pour l'handisport fera mention  
De son art de persévérance

Ce fut dans cet autre élément  
Qui borde à l'infini nos plages  
Qu'il parvint à tourner la page  
Pour conquérir l'or autrement

**En tout lieu ou date, sine die  
Gloire au champion Hugo Didier**

### **QUATRIÈME TABLEAU**

La coureuse cycliste handisport  
Sera dans sa catégorie  
Première à gagner le pari  
De la prestigieuse médaille d'or

Il remonte à sa naissance  
Le handicap qui l'empêche  
Ainsi qu'un compagnon revêche  
De fendre l'air avec aisance

A défaut de courir sur pieds  
Elle choisit de glisser sur roues  
Pour se libérer des verrous  
Adieu le destin d'estropié

**C'est de ces lourdeurs  
dépouillées  
Que triomphe Marie Patouillet**

Reza Afchar Naderi

Les 2 prochains et dernier tableaux (cinquième et sixième) sortiront dans le Tournesol de mai/juin 2025.

# tournesol

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](mailto:tournesol@ville-gentilly.fr)  
sur le site de la ville [www.ville-gentilly.fr](http://www.ville-gentilly.fr) - rubrique Publications

Le Service retraités  
est fermé le jeudi matin.



## ADRESSES UTILES

- 1** Auditorium du Cmac, 2 rue Jules-Ferry
- 2** Salle Frérot, 8 rue Charles-Frérot
- 3** Foyer Bièvre, 13 rue de La Bièvre
- 4** Salle municipale du Chaperon vert, derrière la poste du Chaperon vert
- 5** Salle Saint-Éloi, 7 rue Saint-Éloi (face au n°12)
- 6** Salle Maurice-Baquet, 76 avenue Raspail
- 7** Salle familiale, 162 rue Gabriel-Péri
- 8** La médiathèque, 3 rue de la Division-du-Général-Leclerc