



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - juillet-août 2021



Bonjour à toutes et tous,

Nous espérons que vous vous portez bien !

Le Club des Hortensias a rouvert ses portes depuis quelques semaines : n'hésitez pas à venir ou revenir participer à nos activités, prendre un bon repas au restaurant du Club, ou tout simplement nous faire un petit coucou.

Les sorties ont repris pour notre plus grand plaisir ! Pensez à lire Info Lilas, vous y trouverez toutes nos propositions (séjours, sorties...).

Dans ce numéro, vous trouverez des exercices préparés par Isabelle, un exercice sur le thème de l'île Saint Louis, des informations sur le Club...

Bonne lecture et à très bientôt au Club !

L'équipe du Club des Hortensias

Santé et Bien-être

« Pour vivre longtemps, marchez plus souvent ! »

La marche est une activité bénéfique pour la santé, c'est bien connu. Mais à quel point ? Avec la Women's Health Study, des chercheurs américains d'une université de Caroline du Nord ont étudié les habitudes de 16 732 participantes âgées de plus de 60 ans, via une ceinture comptant le nombre de pas effectués chaque jour.

Les scientifiques ont créé 2 groupes : le 1^{er} comportait des participantes marchant durant 10 minutes ou plus d'affilée, sans interruption ; le 2nd celles marchant parfois autant mais par courtes périodes, durant les activités du quotidien (ménage, escaliers...)

Après analyse des données, le constat est encourageant : marcher davantage s'avère bénéfique pour la longévité dans tous les cas. Marcher longuement d'une seule traite est aussi bon que faire quelques pas plusieurs fois par jour. Dans le détail, faire 1 000 pas par jour est associé à une baisse du risque de décès de 28%. Ce pourcentage atteint 32% à partir de 2 000 pas quotidiens. Les bienfaits de la marche en matière d'espérance de vie plafonnent toutefois à partir de 4 500 pas quotidiens.

« Les personnes âgées trouvent souvent difficile de pratiquer des activités physiques en club » notent les auteur-es. La marche est ainsi une option de choix après 60 ans. D'autant qu'il suffit de se garer un peu plus loin sur le parking du supermarché ou de monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.

Source : <https://destinationsante.com/thematiques/bien-etre>

+d'infos santé sur le site de la Ville : www.ville-leslilas.fr/enmouvement

Nos Seniors ont du *Talent*

Le 15 juin dernier, le Club des Hortensias, en partenariat avec la Direction de l'action culturelle, a organisé une dédicace du recueil *Recettes de nos aîné-es des Lilas et d'ailleurs*.

Cette après-midi conviviale a été l'occasion pour les participant-es de discuter cuisine, de s'échanger des recettes, des conseils et de bonnes adresses.

Nous remercions encore Aïda et sa recette de fonds d'artichauts ; Nevart et ses Kefta de lentilles ; Aline et sa recette réconfortante de pommes de terre à la poêle du dimanche ; Yolande pour ses moules et ses tourti-seaux vendéennes ; Chantal qui nous a appris à cuisiner le civet de lièvre ; Silvana qui nous a fait voyager en Italie avec les pâtes aux poireaux et à la saucisse et sa tarte à l'Amaretto ; Annick et sa recette terre-mer de poulet aux gambas ; Michèle qui nous a amené-es en Normandie avec la tourte paysanne et le teurgoule ; et enfin Michèle et son célèbre pain d'épices...

Si nous vous avons mis l'eau à la bouche, il reste quelques recueils disponibles au Club...



Le Saviez-vous ?

A la découverte de l'île Saint-Louis

Au mois de juin, le Club des Hortensias a organisé une visite de l'île Saint-Louis, avec Philippe, guide assermenté, féru d'histoire parisienne qui nous a régalié d'anecdotes sur l'histoire, les particularités et les personnalités de ce quartier si singulier de la capitale. Voici quelques questions pour tester vos connaissances !

- 1) Quels étaient le nom des deux îles qui constituent l'île Saint Louis ?
- 2) Que se passait-il sur cette île avant que des immeubles y soient construits ?
- 3) Quel est le nom de l'architecte qui a aménagé l'île ?
- 4) Quels poètes célèbres ont vécu sur cette île ?



Infos pratiques



Plan canicule aux Lilas



Comme chaque année, la Ville se mobilise pour faire face aux risques liés à une éventuelle vague de chaleur cet été. Les personnes isolées, retraitées et/ou handicapées sont invitées à se signaler, elles-mêmes ou par l'intermédiaire d'un proche. En cas de canicule, elles seront contactées par téléphone. Plus d'informations au :

01 41 63 15 76 / 01 41 63 15 70



La rubrique Méninges d'Isabelle



Comment se forment les nuages ?

Quand il y a du soleil, une partie de l'eau des rivières, fleuves et océans s'évapore et monte dans le ciel. En altitude, il fait de plus en plus froid. Cette vapeur invisible se transforme en gouttelettes. Elles sont si légères qu'elles restent en suspension dans le ciel. Elles forment les nuages. Vu d'avion ou d'une haute montagne, on dirait une mer de nuages !

Il pleut !

Quand il y a du vent, les petites gouttes à l'intérieur du nuage se rassemblent et se collent. Elles deviennent de plus en plus grosses et de plus en plus lourdes. Elles ne peuvent plus flotter dans l'air et elles tombent. Ce sont les gouttes de pluie !

La grêle

Elle est constituée de particules de glace de diamètre supérieur à 5 mm : les grêlons. Les épisodes de grêle se produisent en général lors d'orages violents, au sein de cumulonimbus. Moins de 10 % des cumulonimbus donnent de la grêle atteignant le sol. Les grêlons se développent à l'intérieur du nuage par dépôts successifs de glace sur ces noyaux glaçogènes, avant de tomber au sol sous forme d'averses de grêle. Il arrive souvent que les grêlons fusionnent entre eux pour donner des particules encore plus grosses : on parle d'accrétion.

Et l'atmosphère ?

C'est l'enveloppe gazeuse entourant la Terre. Son épaisseur est variable : 16 km au-dessus de l'Équateur, 8 km au-dessus des pôles et, selon les saisons, 13 km dans la zone tempérée. La troposphère contient les 9/10^{èmes} de la totalité de la masse d'air et presque toute la vapeur d'eau. Elle peut être découpée en 5 couches : la troposphère, la stratosphère, la mésosphère, la thermosphère et l'ionosphère. De façon générale, le climat terrestre dépend étroitement des effets qui existent entre la chaleur du Soleil et l'ensemble de l'atmosphère. L'atmosphère nous protège contre les rayons UV du soleil et les météorites. Elle régule la température de la Terre à 10°C en moyenne.

Programme du Club des Hortensias | juillet - août 2021



Le club sera ouvert tout l'été !

LUNDI 12 JUILLET

- Jeux libres : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 13 JUILLET

- Bridge : 14h
- Séance de gym douce : 16h

JEUDI 15 JUILLET

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30

VENDREDI 16 JUILLET

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h

LUNDI 19 JUILLET

- Jeux libres : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 20 JUILLET

- Scrabble : 14h30
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 21 JUILLET

- Tarot : 14h
- Scrabble : 14h30
- Randonnée « les gués de l'Yerres » (7-8km). Départ 13h. Tarif : 3,65 €. Inscription du 9 au 16 juillet.

JEUDI 22 JUILLET

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30

VENDREDI 23 JUILLET

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h

LUNDI 26 JUILLET

- Groupe de parole pour les aidant-es : 10h
- Jeux libres : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 27 JUILLET

- Scrabble : 14h30
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 28 JUILLET

- Tarot : 14h
- Scrabble : 14h30

JEUDI 29 JUILLET

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30

VENDREDI 30 JUILLET

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h

LUNDI 2 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Service de bibliothèque : 14h

MARDI 3 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Bridge : 14h
- Scrabble : 14h30
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 4 AOÛT

- Tarot : 14h
- Scrabble : 14h30
- Grand Quizz de culture générale avec Julie : 14h30

JEUDI 5 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30

VENDREDI 6 AOÛT

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h
- Ballade dans le parc des Buttes Chaumont. Départ 14h. Gratuit. Inscription jusqu'au 5 août.

LUNDI 9 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Service de bibliothèque : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 10 AOÛT

- Bridge : 14h
- Scrabble : 14h30
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 11 AOÛT

- Tarot : 14h
- Scrabble : 14h30
- Grand Quizz de culture générale avec Julie : 14h30

JEUDI 12 AOÛT

- Jeux libres : 14h

VENDREDI 13 AOÛT

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h

LUNDI 16 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Service de bibliothèque : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 17 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Bridge : 14h
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 18 AOÛT

- Tarot : 14h
- Grand Quizz de culture générale avec Julie : 14h30

JEUDI 19 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30

VENDREDI 20 AOÛT

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h
- Visite de la Butte aux Cailles avec Philippe, guide assermenté. Départ 14h30. Tarif : 12 €. Inscription du 11 au 18 août.

LUNDI 23 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Service de bibliothèque : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 24 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Bridge : 14h
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 25 AOÛT

- Tarot : 14h

JEUDI 26 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30
- Concert Chansons d'hier et d'aujourd'hui de Virginie Ansquer : 14h. Gratuit. Inscription du 18 au 25 août.

VENDREDI 27 AOÛT

- Coloriage : 14h
- Belote : 14h

LUNDI 30 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Service de bibliothèque : 14h
- Tennis de table : 14h

MARDI 31 AOÛT

- Jeux libres : 14h
- Bridge : 14h
- Scrabble : 14h30
- Séance de gym douce : 16h

MERCREDI 1 SEPTEMBRE

- Tarot : 14h
- Scrabble : 14h30

JEUDI 2 SEPTEMBRE

- Jeux libres : 14h
- Ateliers mémoire (3 groupes) : 14h30-15h30-16h30



La rubrique Méninges d'Isabelle

Quizz

- 1- La pluie :
 - A- D'où viennent les gouttes ?
 - B- Pourquoi les gouttes tombent-elles ?
- 2- Les nuages :
 - A-Comment se forment les nuages ?
 - B- Que se passe-t-il en altitude ?
- 3- L'atmosphère :
 - A-Quelle est son épaisseur ?
 - B-Combien a-t-elle de couches ? Leurs noms ?
 - C- Quel est le rôle de l'atmosphère ?

Texte à trous

Placez les mots dans le texte ci-dessous : fleuves / particules / dépôts / tomber / transforme / grosses / vapeur / chaleur / violents / climat / mer / plus / déroulent / nuage

Quand il y a du soleil, une partie de l'eau s'évapore des rivières, et océans et monte dans le ciel. En altitude, il fait de plus enfroid. Cette vapeur invisible se..... en gouttelettes. Elles sont si légères qu'elles restent en suspension dans le ciel. Elles forment les nuages. Vu d'avion ou d'une haute montagne, on dirait une..... de nuages !

Il pleut !

Quand il y a du vent, les petites gouttes à l'intérieur duse rassemblent et se collent. Elles deviennent de plus en plus et de plus en plus lourdes. Elles ne peuvent plus flotter dans l'air et elles tombent. Ce sont les gouttes de pluie !

La grêle

La grêle est constituée de.....de glace de diamètre supérieur à 5 mm : les grêlons. Les épisodes de grêle se produisent en général lors d'orages....., au sein de cumulonimbus. Moins de 10 % des cumulonimbus donnent de la grêle atteignant le sol. Les grêlons se développent à l'intérieur du nuage parsuccessifs de glace sur ces noyaux glaçogènes, avant de.....au sol sous forme d'averses de grêle. Il arrive souvent que les grêlons fusionnent entre eux pour donner des particules encore plus grosses : on parle d'accrétion.

Et l'atmosphère ?

C'est une enveloppe gazeuse entourant la Terre. Partie de l'atmosphère terrestre la plus proche du sol, dans laquelle seles phénomènes météorologiques.

Son épaisseur est variable : 16 km au-dessus de l'équateur et 8 km au-dessus des pôles et, selon les saisons, 13 kilomètres dans la zone tempérée. La troposphère contient les 9/10^{èmes} de la totalité de la masse d'air et presque toute la d'eau. L'atmosphère peut être découpée en cinq couches qui sont la troposphère, la stratosphère, la mésosphère, la thermosphère et l'ionosphère. De façon générale, le..... terrestre dépend étroitement des effets qui existent entre la..... du Soleil et l'ensemble de l'atmosphère. L'atmosphère nous protège contre les rayons UV du soleil et les météorites. Elle régule la température de la Terre à 10°C en moyenne.



Réponses

1- La pluie

A- Des rivières des fleuves et de l'océan

B- Quand il y a du vent, les petites gouttes à l'intérieur du nuage se rassemblent et se collent. Elles deviennent de plus en plus grosses et de plus en plus lourdes. Elles ne peuvent plus flotter dans l'air et elles tombent.

2- Les nuages

A- Quand il y a du soleil, une partie de cette eau s'évapore et monte dans le ciel. Elles sont si légères qu'elles restent en suspension dans le ciel. Elles forment les nuages.

B- En altitude, il fait de plus en plus froid. Cette vapeur invisible se transforme en gouttelettes

3- L'atmosphère

A- Son épaisseur est variable : 16 km au-dessus de l'équateur et 8 km au-dessus des pôles et, selon les saisons, 13 km dans la zone tempérée.

B- Il y a cinq couches : La troposphère, la stratosphère, la mésosphère, la thermosphère et l'ionosphère.

C- L'atmosphère nous protège contre les rayons UV du soleil et les météorites. Elle régule la température de la Terre à 10°C en moyenne.

4) Baudelaire et Théophile Gautier

Quiz sur l'île Saint Louis : 1) L'île Notre Dame et l'île aux vaches ; 2) c'était un lieu de pâturage ; 3) Louis Le Veau

Comme tous les ans, l'équipe du Club sera présente au forum des associations, le samedi 4 septembre toute la journée. Venez nous faire un petit coucou et prendre des informations sur les activités culturelles et sportives de la Ville.

Nous espérons que ce numéro vous a divertis. Nous vous réservons plein de beaux événements pour les mois à venir. Prenez soin de vous. A bientôt !