



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - janvier/février 2022



Bonjour à toutes et tous,

2021 n'a pas été une année toujours réjouissante. Nous avons connu des hauts et des bas, mais, malgré le contexte sanitaire, il y a eu quelques bonnes nouvelles à l'échelle mondiale. Il serait dommage de ne pas s'en réjouir !

- La grande barrière de corail a connu une explosion de nouvelles vies qui donne de l'espoir aux biologistes.
- 59 millions d'hectares de forêt ont repoussé depuis 20 ans soit un peu plus que la superficie de la France
- Le paludisme a été éradiqué en Chine après 20 ans de lutte.
- La première école imprimée en 3D a été inaugurée au Malawi, sa construction a pris 18h.
- L'Equateur agrandit la réserve marine des Galapagos de 50%.
- Les pandas géants ne seraient plus en danger d'extinction.
- Le Groenland interdit la prospection pétrolière en Arctique.
- Une maison de retraite pour éléphants de cirque a ouvert dans le Limousin, une première en Europe.
- A partir du 1^{er} janvier, les invendus non alimentaires ne pourront plus être détruits.
- Depuis l'interdiction de leur chasse commerciale, la population des baleines à bosse connaît un rétablissement exceptionnel.

Pour cette année 2022, nous souhaitons encore plus de bonnes nouvelles comme celles-ci !

De notre côté, nous continuerons de vous informer des activités du Club avec votre gazette préférée, qui sera désormais éditée bimestriellement.

L'équipe du Club

Horizons culturels

Cultures d'Hivers

La Ville organise le Festival *Cultures d'Hivers* sur le thème « Fascinants Balkans ». Comme à chaque édition, le Club est toujours partant et organise des événements :



Mardi 1^{er} février

10h : Initiation à la danse tzigane par Ana Talabard. Atelier ouvert à tou·tes (même les non adhérent·es du club). Gratuit. 5 places. Inscriptions du 4 au 20 janvier.

14h30 : après-midi dansant sur les rythmes tziganes avec Marcela Cisarova. Ouvert à tou·tes.

Mardi 8 février à 14h30

Visite guidée de l'exposition ECHOS de Maja Bajevic au centre culturel Jean Cocteau suivie d'un atelier artistique autour du calligramme. Sortie gratuite. 12 places. Inscription le 27 et le 28 janvier.

Mercredi 9 février à 12h

Repas autour des Balkans. Menu thématique. Inscription obligatoire lundi 31 janvier et mardi 1^{er} février. Nombre de places limité. Tarif : 11,30€.

Jeudi 10 et Vendredi 11 février

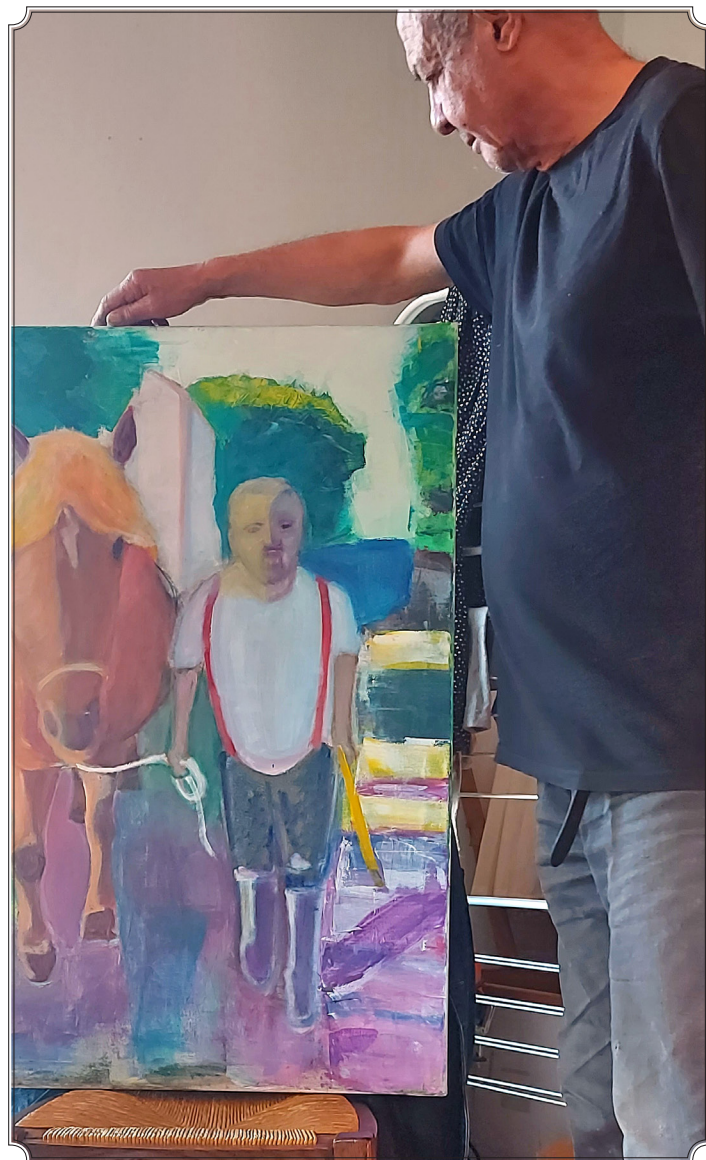
Cette année, nous proposons un séjour vacances dans la « perle des Balkans », le Monténégro, du dimanche 15 au dimanche 22 mai 2022. Venez découvrir dans un séjour tout compris, les bouches de Kotor, le lac Skadar, le monastère d'Ostrog...

+ de renseignements au Club.

Nos Seniors ont du *Talent*

Autoportrait d'artiste

Si vous êtes déjà venus au Club, vous avez sûrement vu les tableaux de Jean-Pierre Bressoud. Depuis plusieurs années il expose ses œuvres au Club des Hortensias pour notre plus grand plaisir.



« Je suis quasiment né et j'ai été élevé dans un atelier d'artiste. Il est installé sur les toits et est amarré à la charpente, il possède une très grande baie vitrée pour la lumière. Froid en hiver, trop chaud en été, il avait toutes les qualités d'un atelier d'artiste mais absolument inconfortable pour vivre et élever un enfant. Si je ne suis pas tombé dans un pot de peinture, mon premier univers familial est un atelier d'artiste. Depuis, où je vis, je transforme la maison ou l'appartement, inconsciemment, et peu à peu en une sorte d'atelier.

J'ai vu mon père peindre des heures, des journées. J'ai le souvenir de ce spectacle. Regarder mon père peindre, autant

dans les douleurs que dans le bonheur de la création, me fascinait comme beaucoup d'enfants aujourd'hui sont fascinés par leurs jeux vidéo. Quand il était en mal d'inspiration ou de motif et si ma mère ne s'y prêtait pas, ce qui arrivait souvent, je lui servais de modèle pour des portraits ou pour des scènes de la vie familiale autour d'un enfant ; j'ai ainsi grandi dans l'immobilité du modèle et au milieu de mes portraits. J'ai appris tout le bonheur de la vie intérieure. Immobile je n'avais pas d'autres solution que jouer de mon imagination.

Mon père était un peintre qui se vendait bien, il avait une excellente cote et était recherché de collectionneurs. Ses amis étaient les grands peintres de l'Art Moderne. Je flânais dans les galeries et salons d'exposition où mon père exposait et vendait. Les galeries de la rue de Seine ou de la rue Bonaparte comme le Grand Palais étaient mes terrains de jeu. Les jours de pluie qui interdisaient les jeux au jardin des Tuileries, ma mère m'amenait au Louvre tout proche que j'ai fini par connaître par cœur et cela sans me lasser. Toujours la peinture ! Aujourd'hui on laisse encore, je cours le dimanche les musées du cœur de Paris comme d'autres vont à la messe ! Je ne suis sorti de cet univers que pour connaître celui de l'école que j'ai beaucoup aimé. Pourquoi ? Je ne sais pas !

Si mon père m'a imprégné de l'art de peindre, il m'en a interdit et l'exercice et la carrière. Hélas ! Il voulait que je fasse des études et que j'y réussisse, ce que je n'ai pas manqué de faire : j'ai peint en cachette, loin de son regard, même mort. J'ai transgressé l'interdit paternel fort tard, plus de 20 ans après son décès. La transgression été une grande douleur, il m'a fallu déployer une violence éprouvante contre moi-même. Une fois le passage à l'acte assumé, ce fut une grande joie de peindre enfin à l'air libre si j'ose dire ! Cette joie, je la revis chaque fois que je peins, elle transcende toutes les affres de la création et elles sont nombreuses.

Je peins en toute maturité, sans avoir connu les difficultés de l'apprentissage et de la carrière, je peins pour le bonheur de peindre et ce n'est pas rien. Je peins comme si je l'avais toujours appris. Je peins pour dire tout ce que je pense. Je le dis bien mieux qu'en mots. Mes tableaux sont souvent écoutés alors que ma parole ne l'est pas.

Comment je choisis les tableaux pour l'escalier des Hortensias ?

Le jaune si singulier du mur m'inspire beaucoup ; je peins en fonction pour que mes peintures aient un éclat approprié, j'y tiens ! C'est un défi chaque fois renouvelé. (J'en apprend ainsi sur ma peinture, ma palette, mes chromies,... Ce mur est une source d'inspiration comme les angles qu'il offre...

Je me laisse choisir en fonction de ceux qui travaillent aux Hortensias et que j'aime beaucoup, mon envie est de rendre leur décor plus agréable, c'est-à-dire plus humain. Enfin, je choisis selon les quelques connaissances que j'ai parmi les adhérents. Tous dotés d'une belle sensibilité. Last but not least, pour mon Loulou... je n'installe que ce qu'elle apprécie... »

Jean-Pierre Bressoud

Ses tableaux vous attendent dans l'escalier du Club... A très vite !

Santé et Bien-Être



Vous êtes aidant-e ? Accordez-vous une pause !

Le Pôle Seniors, au sein du CCAS des Lilas, mène un politique volontariste pour favoriser le maintien à domicile des Seniors, et accompagner les proches aidant-es.

Quelques éléments de définition :

Le terme d'aidant définit toute personne qui apporte un soutien à une personne dépendante dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante ou qui a besoin d'une surveillance quotidienne et régulière : personne handicapée, personne âgée, personne malade... Il peut s'agir d'un aidant professionnel ou d'un proche aidant.

Le rôle du proche aidant est aujourd'hui reconnu à travers plusieurs mesures inscrites dans loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, notamment le congé du proche aidant et l'aide au répit.

Dans ce cadre-là, le CCAS des Lilas propose un tout nouvel espace dédié aux aidants, « La pause des Aidant.es », un lundi matin par mois au Club des Hortensias. Cet espace, co-animé par Peggy Landier, psychologue, et Claudine Maindo, assistante de service social du Pôle Seniors, permet aux aidant.es d'échanger avec leurs pairs et de s'accorder une pause, mais aussi de s'informer sur les dispositifs existants et les démarches à entreprendre.

Prochaine *Pause des aidant-es* : lundi 14 février 10h-12h sur le thème : « Le rôle des aidant-es et ses limites »

+ d'informations et inscriptions au : 01.41.63.15.73



Infos pratiques

Temporairement, en raison de la réduction de l'accueil pendant la crise sanitaire, le Club des Hortensias ferme ses portes du **lundi au vendredi à 17h30**. Nous vous remercions pour votre compréhension.



La rubrique Méninges d'Isabelle et Julie

Des chiffres et des lettres

Recherchez les mots les plus longs possibles avec les lettres suivantes :

REVEILLON

GALETTE

NOUVELAN

Comment obtenir 2022 avec les chiffres suivants :

6/7/10/7/4/8/2

Vous pouvez additionner, soustraire et multiplier.

Complétez ces expressions en vous servant des mots suivants :

main coude oreilles tête œil panse nez pouces doigts
ventre poil souffle cheveu esprit gueule pieds langue yeux
main(s) chair cœur

Avoir quelqu'un dans sa

Avoir la heureuse

Se mettre les dans les plats

Arriver comme un sur la soupe

Avoir du cœur au

Lever le

Dormir sur ses deux

Avoir les mains pleines de

Avoir le cœur sur la

Avoir les plus grands que la

Avoir la de bois

Avoir le coupé

Avoir la de poule

Avoir l'..... étroit

Donner sa au chat

Avoir le dur

Avoir des de fée

Être tout tout

Être à

Mener quelqu'un par le bout du



MARDIS 25 JANVIER, 8 ET 22 FÉVRIER À 14H

La Ludothèque *Jeux Dés en Bulle* revient au Club. Venez vous amuser en découvrant de nouveaux jeux de société !

MARDI 18 JANVIER À 14H ET 15H30

Visite guidée de l'Hôtel de Ville des Lilas avec M. Lagrange, Conseiller municipal délégué à la mémoire. Sortie gratuite. Inscription du 4 au 14 janvier. Places : 2 groupes de 10 personnes.

MERCREDI 26 JANVIER À 14H

Cercle de lecture animé par Monique et Simon Mathieu. Discussion autour du livre *De pierre et d'os* de Bérengère Cournut (Le Tripode).

Séparée accidentellement de sa famille, une adolescente inuite, Uqsuralik, va devoir affronter seule la froide nuit polaire. Comment va-t-elle survivre ? Trouver une autre famille pour l'accueillir ? Devenir adulte ? Une immersion dans des traditions et une culture bien différente des nôtres.

VENDREDI 18 FÉVRIER À 14H

Premier Ciné-café de l'année. Le titre du film n'est pas encore connu mais nous passerons un moment convivial en échangeant après la projection autour d'une collation. Tarif 4 euros.

MARDI 8 MARS À 11H NOUVEAUTE !

Le Club des Hortensias vous propose un nouvel atelier hebdomadaire à compter du mardi 8 mars 2022, tous les mardis de 11h à 12h : Country Line Dance. Information et inscriptions au Club des Hortensias auprès de Julie.

Au vu du contexte sanitaire actuel, nous serons potentiellement contraints d'annuler ou reporter certaines activités et sorties du Club des Hortensias. Si tel était le cas, nous ne manquerions pas de vous tenir informés.

Club des Hortensias : 01 48 46 42 55



Réponses

Exercice 1 : Avoir quelqu'un dans sa main. Avoir la main heureuse. Se mettre les pieds dans les plats. Arriver comme un cheveu sur la soupe. Avoir du cœur au ventre. Lever le coude. Dormir sur ses deux oreilles. Avoir les mains pleines de pouces. Avoir le cœur sur la main. Avoir les yeux plus grands que la panse. Avoir la gueule de bois. Avoir le souffle coupé. Avoir la chair de poule. Avoir l'esprit étroit. Donner sa langue au chat. Avoir le cœur dur. Avoir des doigts de fée. Être tout yeux tout oreilles. Être à poil. Mener quelqu'un par le bout du nez.

Exercice 2 : 1. Être tout yeux tout oreilles e / 2. Avoir la gueule de bois i / 3. Avoir du cœur au ventre k / 4. Avoir la main heureuse m / 5. Avoir le cœur gros c / 6. Donner sa langue au chat p / 7. Chanter la pomme j / 8. Ne dormir que d'un œil f / 9. Avoir la chair de poule o / 10. Avoir le cœur dur d / 11. Être haut comme trois pommes a / 12. Avoir quelqu'un dans sa main h / 13. Être étroit d'esprit b / 14. Avoir des

Anagramme :
R E V E I L L O N : niverolle (moineau des cimes), envoiler, envoier, volière, oreille...
G A L E T T E : attèle, latée (garni de lattes), telega (charrette utilisée en Russie), attèle...
N O U V E L A N : évolu, envola, annuel, annue, louve...

Comment obtenir 2022 : 2+8=10

10*4=40

40-7=33

33*10=330

330+7=337

337*6=2022