



GARDONS LE CONTACT

Club des Hortensias - mai - juin 2023



Retour en ★ Images ★

Bonjour à toutes et tous,

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous avons le plaisir de partager avec vous ce nouveau numéro. Vous y trouverez un retour en images sur les dernières activités du Club, ainsi que le programme des événements et animations à venir ! Sans oublier les mots croisés « faits maison » de Cindy et l'article « santé » toujours appréciable de Dirimo.

Autre plaisir : le reprise des cours de country, avec des chorégraphies dynamiques qui font travailler le physique, la coordination et la mémoire ! Left Step, Right Step, Shuffle !

Nous avons également relancé l'entretien et l'embellissement de la terrasse du Club avec l'organisation d'un atelier jardinage le jeudi. N'hésitez pas à venir nous voir pour vous renseigner, nous rejoindre et agrémenter de votre touche personnelle cet atelier.



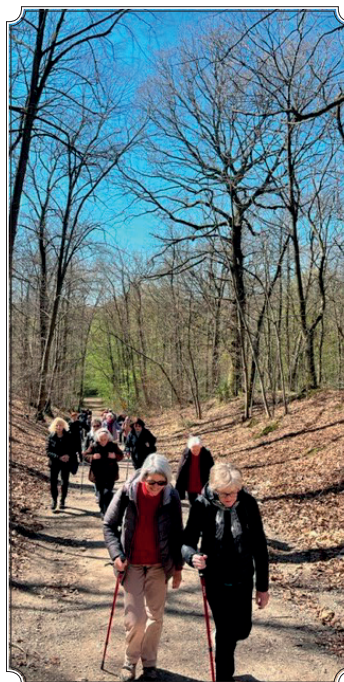
Petit retour aussi sur l'anniversaire de M. Allain, qui a fêté ses 88 ans au restaurant du Club

lundi 24 avril en présence de Mme Lebas, Maire-adjointe en charge des Seniors.

L'équipe du Club



Petite halte à la galerie minéralogique du Musée d'Histoire Naturelle de Paris le lundi 13 mars. A la sortie, les jardins nous ont d'ailleurs inspiré une reprise de l'atelier jardinage pour entretenir et embellir notre terrasse !



Randonnée dans la forêt de Meudon, le lundi 3 avril. Des sourires pour nos randonneuses et randonneurs partis pour une marche de 9 kilomètres.



Les cordes vocales bien préparées, nous avons chanté toute l'après-midi du 27 mars. Une dédicace spéciale à Francky, notre intervenant numérique, qui nous a fait l'honneur de sa plus belle interprétation musicale !



Visite guidée du musée de la Grande Guerre à Meaux le 5 avril. Nous avons clôturé cette visite par un pique-nique ensoleillé.



Quel plaisir de suivre notre conférencière à l'occasion de la visite de l'exposition sublime de kimonos au musée du Quai Branly le 14 avril.

Du 10 au 15 juin 2023

**Voyage organisé à
Malte, un archipel
au cœur de la
Méditerranée,
entre la Sicile et
l'Afrique du Nord**

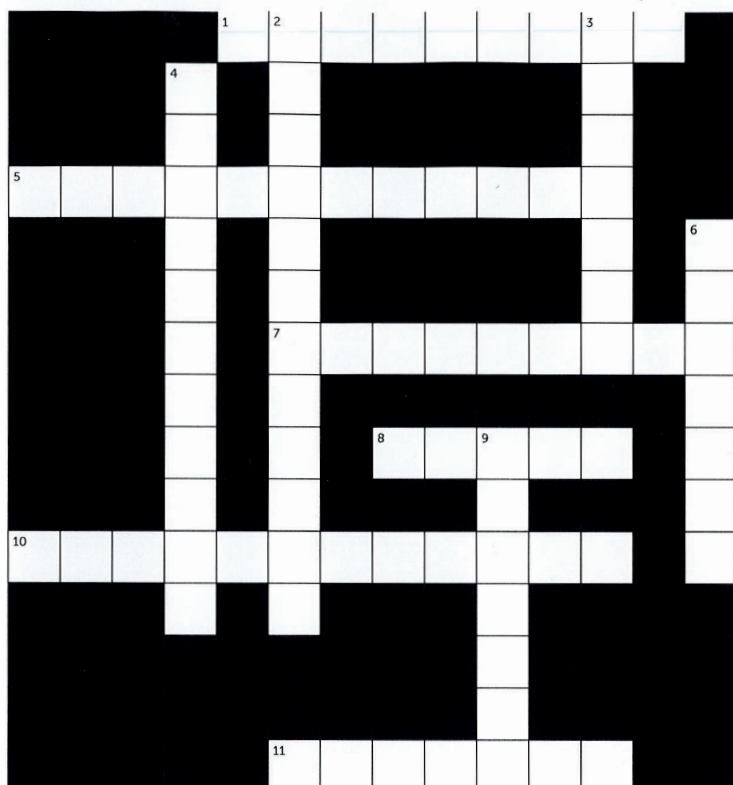
Inscriptions du 10 au 17 mai au
Club des Hortensias



**La rubrique Méninges
de Cindy**



Tentez de compléter ces mots croisés spécial Club des Hortensias !



Horizontal

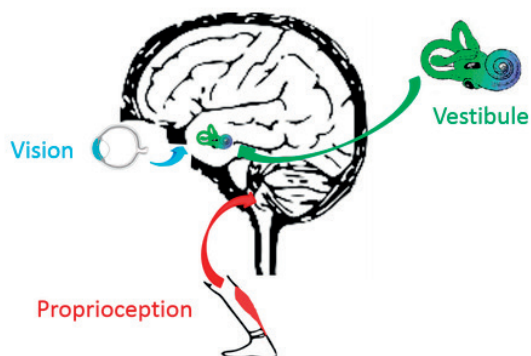
- 1 Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis
- 5 Meuble permettant de ranger et de classer des livres
- 7 Appareil servant au transport vertical des personnes aux différents étages d'un immeuble
- 8 Qui concerne un lieu, une région, lui est particulier
- 10 Rétablissement, nouvelle vigueur donnée à quelque chose
- 11 Manière de recevoir quelqu'un

Vertical

- 2 Science qui étudie et met en pratique les différents moyens de traiter l'information grâce à des programmes et des machines
- 3 Clause restrictive qu'on ajoute afin de ne pas se trouver lié par une obligation
- 4 Qui a plusieurs valences
- 6 Tables sur lesquelles on écrit, on travaille
- 9 Pièce où l'on prépare et fait cuire les aliments



Qu'est-ce que le système vestibulaire ?



Il s'agit d'un organe sensoriel, situé dans l'oreille interne, qui contribue à la sensation de mouvement et à l'équilibre. Nous pouvons améliorer le système vestibulaire grâce aux exercices suivants, qui peuvent nous aider à atténuer les vertiges.

Exercices n°2



Debout ou assis-e, réaliser un mouvement de tête horizontal tout en gardant les yeux concentrés sur un doigt tendu.

Exercices n°1



Assis-e, tournez d'abord la tête d'un côté à l'autre et puis de haut en bas avec les yeux ouverts. Le réaliser aussi avec les yeux fermés.

Exercices n°3



Effectuer une marche sur un périmètre déterminé et, en même temps, réaliser les mouvements de tête horizontaux et verticaux.

Infos pratiques

Séjour Sainte-Maxime (ANCV) du dimanche 17 au dimanche 24 septembre

Tarif selon les ressources : présenter l'avis d'imposition 2021 sur les ressources 2022. **Inscription le jeudi 8 juin de 9h30 à 12h et 13h30 à 17h. 25 places maximum.** Pour les inscriptions, chaque personne doit se déplacer, sauf les couples. Aucune inscription ne sera prise sans la présence de l'inscrit-e.

Journée à la mer à Ouistreham le jeudi 6 juillet

Rendez-vous au club à 6h45. Départ en car à 7h. Programme libre. **Tarif : 17€. Inscriptions le 2 juin. 51 places maximum.**

Programme du Club des Hortensias | mai - juin 2023



SAMEDI 6 MAI ET MERCREDI 10 MAI

• **Représentations de l'atelier théâtre du Club**, samedi 6 mai à 15h à l'espace culturel d'Anglemont et mercredi 10 mai à 20h au théâtre du Garde-Chasse.

VENDREDI 12 MAI, 14H30-15H30

• **Séance de sophrologie en groupe avec Marie-Hélène**. 12 places maximum. Inscriptions le 4 mai. Tarif : 8€.

MARDIS 16 ET 23 MAI, 14H20-16H20

• **Jeux collaboratifs** avec Thomas de la ludothèque *Est en jeux*. Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur. Gratuit sans inscription.

MERCREDI 17 MAI, 14H30

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Titre du film communiqué au Club. Entrée libre sans inscription.

VENDREDI 19 MAI, 14H

• **Ciné-café au Garde-Chasse**. Projection d'un film, puis échanges autour d'une collation. Le titre du film sera annoncé au Club. Inscriptions à partir du 10 mai.

LUNDI 22 MAI, 12H45

• **Randonnée de 10 km à Dampmart**. Tarif 4€ (car). 30 pers. max. Départ à 13h du club. Inscriptions le vendredi 19 mai.

LUNDI 22 MAI, 10H-12H

• **Pause des aidant-es**. Entrée libre.

MERCREDI 24 MAI, 14H

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu. L'ouvrage du mois de mai sera choisi conjointement lors du cercle de lecture d'avril.

VENDREDI 26 MAI, 13H45

• **Sortie Bowling à Nogent sur Marne**. Inclus : transport en car depuis le Club, 2 parties avec un goûter (viennoiserie et boisson). Tarif maximal : 21€ (dégressif selon les ressources). Inscription le mercredi 17 mai, 29 places.

MARDI 30 MAI, 13H45

• **Sortie culturelle Ramsès et l'Or des Pharaons à la Villette** : visite libre. Rdv au club à 13h45 ou au métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet en métro, prévoir son titre de transport. Tarif en fonction du nombre d'inscrit-es (min. 5€, max. 7,50€). Inscriptions le 17 mai.

(RAPPEL) MERCREDI 31 MAI, 13H45

• **Sortie culturelle à la Manufacture des Gobelins Paris** : visite guidée des coulisses des ateliers des Gobelins à Paris. Rdv au Club à 13h45 ou métro Mairie des Lilas à 14h. Trajet en métro, prévoir son ticket. Tarif maximal : 13€ (dégressif selon les ressources). Reste 2 places.

LUNDI 5 JUIN, 10H-12H

• **Pause des aidant-es**. Entrée libre.

MARDI 6 JUIN, 13H30

• **Conférence « Prévenir et traiter l'arthrose »** : comment la prévenir, comment la traiter, connaître les acteur-rices et solution de proximité. Entrée libre en salle polyvalente.

MERCREDI 7 JUIN, 08H50

• **Sortie culturelle** : sentier-découverte de la réserve naturelle de Saint-Quentin et observation des oiseaux. Visite guidée sur 1,6 km, repas tiré du sac pour clôturer la sortie. Départ du car à 9h (1h de trajet environ), retour prévu vers 15h. Tarif maximal : 12,60€ (dégressif selon les ressources). Inscriptions à partir du 24 mai.

VENDREDI 9 JUIN, 14H

• **Anniversaire du Club**. Venez festoyer lors de cet après-midi dansant et partager le gâteau d'anniversaire ! Entrée libre en salle polyvalente.

LUNDI 12 JUIN, 9H15

• **Marche Santé**. 15 places maximum. Inscriptions le 8 juin.

MARDI 13 JUIN, 12H45

• **Randonnée de 9 km dans le parc de Rentilly-Michel Cartier à Bussy-Saint-Martin**. Départ 13h. Inscriptions jeudi 1^{er} juin, 25 - 30 personnes. Tarif 4€ (car).

MARDIS 13 ET 20 JUIN, 14H20-16H20

• **Jeux collaboratifs** avec Thomas de la ludothèque *Est en jeux*. Venez tester des nouveaux jeux de société pour faire travailler vos méninges dans la bonne humeur. Gratuit sans inscription.

MERCREDI 14 JUIN, 14H

• **Ciné-club** animé par Bernard Rousselle. Projection du film *Le Zèbre* de Jean Poiret. Entrée libre sans inscription.

VENDREDI 16 JUIN, 14H30-15H30

• **Séance de sophrologie** en groupe avec Marie-Hélène. 12 places maximum. Inscriptions le 8 juin. Tarif : 8€.

MERCREDI 21 JUIN, 14H

• **Fête de la Musique au club** : après-midi chantant avec un karaoké, venez pousser la chansonnette !

JEUDI 22 JUIN, 10H

• **Journée Guinguette à la Ferme du bout des Près**. Départ 10h15 (1h de trajet environ) en car. Inscription le 7 juin. 29 places. Tarif maximal : 38 € (dégressif selon les ressources).

LUNDI 26 JUIN, 9H15

• **Cercle de lecture** animé par Monique et Simon Mathieu. L'ouvrage du mois de juin sera choisi conjointement lors du cercle de lecture de mai.

(SOUS RESERVE) VENDREDI 30 JUIN, 13H30

• **Sortie culturelle à la Cinémathèque de Paris** : visite libre du musée Méliès. Rdv au Club à 13h30 ou métro Mairie des Lilas à 13h40. Trajet en métro, prévoir son ticket. Tarif 7,50€. Inscriptions le 23 juin.

JEUDI 6 JUILLET, 6H45

• **Journée à la mer à Ouistreham**. Départ du club 7h. Programme libre. Tarif 17€. Inscription le 2 juin. 51 places maximum.