

Bulletin d'information du Club Santé Séniors



SOYONS PRATIQUES...

Dans la limite des restrictions liées au confinement / déconfinement. Détails : voir le site web

VENIR AU CLUB : c'est au **11 rue de Vigny** à HautePierre. Tram A, arrêts Hôpital ou Ducs d'Alsace.

Plans d'accès sur le site web du club : voir '*Menu Principal*' / '*Permanence-Coordonnées du club*'

PERMANENCE : le **MERCREDI** matin, hors congés scolaires, de 9h30 à 11h30.

TÉLÉPHONE : **03 88 28 91 68** (*lors des permanences du mercredi*)

Les indications ci-dessous restent pertinentes !

COURRIELS : deux adresses sont à votre disposition !

club.mgen.67@orange.fr : pour les questions générales sur le club

sls-67@orange.fr : pour les voyages, activités physiques de SLS-67

COURRIER AU CLUB : tout courrier postal destiné au club ou à SLS-67, quel qu'il soit, doit être envoyé à l'adresse ainsi libellée :

CLUB SANTÉ SÉNIORS MGEN 67

11 rue Alfred de Vigny

67200 STRASBOURG

Mais **pas de confusion** : le courrier concernant **votre assurance maladie** doit être envoyé à la Section Départementale MGEN 67 – 1 Avenue de l'Europe – 67096 STRASBOURG CEDEX

Téléphone de la Section Départementale : 3676 (*Service gratuit + prix d'un appel*)

SITES WEB :

- **<http://www.clubmgen67.fr>** : Actualités du club, des ateliers, infos de dernière heure, etc.. Vous y retrouverez le présent bulletin « en couleurs »... plaisir des yeux !...
- **joomeo.com/loisirphoto67** : photos, diaporamas, vidéos des randonnées et voyages du club (*sans www ni http – il faut un nom et un mot de passe*)



Illustration couverture : Dominique ROY

Directrice de la publication : Agnès RADMACHER, Présidente du Club Santé Séniors MGEN 67

Coordination – réalisation : Marie-Odile MURY – François GENEVAUX

Imprimerie : CAR – 95, rue Boecklin – 67000 Strasbourg

ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

En cette période de crise sanitaire, le groupe MGEN s'est mobilisé pour poursuivre ses activités et répondre aux divers besoins des adhérents. Les dispositifs d'accompagnement ont été adaptés et nos équipes ont maintenu le lien avec tous pour assurer la protection sociale complémentaire.

Ainsi, plus de huit semaines se sont déroulées, à rester calfeutré en sécurité chez soi, à constater la suspension de toutes les activités qui organisent la vie foisonnante de notre Club Santé Séniors. Pourtant ce temps suspendu n'a pas démobilisé nos fringants retraités qui sont parvenus, par le biais d'applications (WhatsApp, Teams, Zoom, etc...), à réinventer leur mode de communication pour honorer, certes autrement, leurs rendez-vous hebdomadaires. Par ailleurs, félicitations aux animateurs des sites dédiés qui ont maintenu le lien en proposant des ressources en ligne, tout au long de ce temps suspendu.

Après le temps du confinement, voici venu celui du dé-confinement, un peu plus libre, mais néanmoins toujours à distance. Il va falloir à nouveau s'armer de patience avant de pouvoir reprendre le chemin de la rue Alfred de Vigny. La prudence reste de mise.

Ce principe de précaution est d'ailleurs général. Les échéances démocratiques MGEN67 (installation du comité et du bureau) initialement programmées début avril, se sont vues elles aussi suspendues. Elles ont finalement eu lieu le mercredi 6 mai, à distance et « en dématérialisé » selon l'expression consacrée.

C'est lors de cette procédure inédite que les élus du comité m'ont permis d'accéder à la Présidence. J'ai donc la joie et l'honneur de succéder à Lucy Gonzalez, qui a quitté sa fonction après six années de loyaux services. Toute l'équipe à laquelle j'appartiens l'en remercie chaleureusement, elle, mais également les élus impliqués dont le mandat s'est achevé.

Ainsi, toute novice dans le poste, mais épaulée par une équipe performante des quatre délégués permanents et des élus tout aussi réactifs et engagés, j'é mets le plein souhait de poursuivre ces belles relations entretenues et d'en créer de nouvelles dans le cadre défini par le siège national.

Restons solidaires, et tout en continuant à réinventer nos moyens de communication, nous souhaitons aux membres du Club Santé Séniors, un bel été. Portez-vous bien et prenez soin de vos proches. Nous vous donnons rendez-vous à tous en septembre pour, nous l'espérons, la reprise des ateliers.

Agnès RADMACHER

20 mai 2020 : le local du Club rue de Vigny reste fermé jusqu'à nouvel ordre !

SOMMAIRE

Édito de la Présidente p3

Ateliers du club

[Bridge et confinement – Filalapatch](#) p6
[Peinture-Résonances](#) p7, 8, 9
[Informatique – Peinture-Dessin](#) p10
[Chorale ‘Pour Ung Plaisir’](#)..... p11
[Calligraphie – Encadrement](#)..... p12
[Écriture II](#) p13, 14
[Le Bridge fête Marie-Rose et ses 100 ans](#)..... p15

Activités SLS-67 – Sorties-Voyages

[Danses du Monde – Conférences](#) p17
[Activités physiques et sorties : osons un regard sur l’avenir](#) p18
[Les Saisies 2021](#) p19, 20

Vie du club

[« C’est bon de se sentir vivant ! »](#) p22
[Formation à la Sécurité routière](#) p23
[Joie : le Club fête aussi Marie-Rose](#) p24
[Tristesse : des amis disparus](#) p25, 26

Fiche d’inscription

[Les Saisies 2021](#)..... p27

NB : Les titres des articles sont cliquables pour un accès direct !

Au bas de chaque page, la flèche  permet de revenir à ce Sommaire

Ateliers Club

Il était une fois le confinement...

Bridge et confinement !



Au bridge ! Nous y jouons !

Tous les jours, nous nous retrouvons
À 16h30, sur un site internet
Deux ou trois tables sont constituées,
Grâce à WhatsApp, nous nous parlons
Comme autour du tapis vert.
Et, si l'un est quelque peu indisposé
D'autres prennent efficacement, la relève...



Confinement,

Et pourtant, tous les lundis,
Nous avons pris le parti
Grâce à Daniel, notre ami
Qui, Zoom nous a fait découvrir,
De nous retrouver, tous réunis
Comme rue Alfred de Vigny,
À 14h, devant notre petit écran !
Pour discuter un moment.
Il ne manque que le crémant !

Filalapatch



Les petites mains de Filalapatch étaient bien occupées pendant le confinement, en voici quelques preuves :

- un patch "tourne autour"
- un patch intitulé "labyrinthe du confinement"
- un quilting en cours qui attendait son heure depuis quelques années... et il n'est pas fini
- une broderie aux points comptés et pour une utilisation des restes de laine, des chaussons pour l'hiver prochain !



Peinture-Résonances

Le temps du confinement l'atelier a pris ses quartiers à distance

Le Coronavirus a surpris l'atelier Peinture-Résonances alors que nous allions démarrer un projet de triptyque qui devait clore la saison sur le thème « *dites-le avec des fleurs* » (matériel acheté, idées en gestation...). Nous n'allions pas nous laisser gâcher le plaisir !!! Très vite toutes étaient partantes pour mener notre projet jusqu'au bout. Et puisque cela n'était plus possible en présence nous allions le réaliser à distance !

Nous voilà donc parties après le 13 mars pour créer trois « *zooms sur un jardin extraordinaire* », les trois tableaux du triptyque passant d'une vision distanciée de l'entrée du jardin à celle plus proche au ras de la flore et de sa faune puis à un très gros plan sur le cœur d'une seule fleur.

C'est un réel défi que nous avons relevé. Les consignes, les questionnements, les échanges, les mises en commun... ont dû passer par de nouveaux canaux. Envois des consignes et mises en commun via courriels (qui n'arrivent pas tous pour cause de serveurs débordés), coups de fils, photos des réalisations et documents partagés sur Jooméo.

Nos débuts de séances où d'habitude je donnais verbalement les propositions de travail du jour, où je montrais des documents, où le groupe commentait avec entrain, questionnait, ont dû être remplacés par des fiches.

Ainsi, par exemple pour le tableau n°2, j'ai commencé par envoyer à tout le monde le sujet sous forme d'une histoire avec images pour stimuler l'imaginaire.... ensuite venaient des pistes de mises en scène... des consignes de créativité...

.....

Laissez votre regard-zoom-imaginaire descendre à hauteur d'herbe, plus bas encore : son museau à ras de l'humus, il offre un point de vue étonnant il voit les fleurs hautes par en-dessous, les jeunes pousses bien en face.



Tout est calme, on n'entend que les oiseaux d'abord (souvenez-vous de ceux de Martine) puis vous percevez des frôlements entre les plantes... Apparaît tout à coup derrière les herbes une paire d'yeux... puis, qui sait, un peu plus loin d'autres encore. Votre regard-zoom-imaginaire retient sa... Les habitants des hautes herbes osent pointer... l'absence des humains pataud...



Débuts pas faciles, pleins de doutes que chacune devait commencer par gérer seule, sachant toutefois qu'elle pouvait toujours m'appeler à la rescousse.

- *pense avoir compris, renverrai tout cela demain et t'appellerai si je coince*
- *je viens d'ouvrir mon ordi... Je vais avoir besoin de mon après-midi pour étudier tes propositions...*
- *Ce travail me paraît difficile parce que très nouveau. Mais ce n'est que comme cela qu'on peut apprendre.*
- *si c'est possible tu peux nous envoyer un mini tutoriel qui nous aidera ?*

L'envoi des photos des peintures réalisées, s'il est évident pour certaines, il est très compliqué pour d'autres.

- *comme je n'ai pas retrouvé mon câble pour connecter l'appareil photo à l'ordinateur, je ne peux rien t'envoyer pour l'instant.*
- *ouf, ça y est, j'ai eu du mal à transférer la photo sur ordi. Quelle galère !*

WeTransfer, essais sur Skype... Même le logiciel "Ma classe à la maison" a été utilisé suivi de l'envoi de copies d'écran.

Comme quoi le manque nous fait inventer plein d'astuces.



Bientôt le plaisir de prendre du temps à travailler le projet a repris le dessus.

Je reçois beaucoup de courriels qui en témoignent :

- *fière de moi. À force de "travail", d'essais par dizaines, j'en étais arrivée là.*
- *C'est assez plaisant de voir que ça donne toujours à nouveau autre chose. J'ai l'impression d'être une sorcière et de remuer une potion qui risque de mener à la catastrophe.*
- *Bien sûr, j'ai pris du plaisir à peindre... J'ai l'impression de pénétrer dans un monde à part qui m'est inconnu et où les codes habituels disparaissent peu à peu... mais qui a quelque chose de fascinant...*



Et puis en réponse à mon envoi groupé des premières réalisations :

- *Merci ! C'est beau à regarder surtout en cette période de confinement. Bonne journée.*
- *Waouhhhhh ! Vous avez fait de vraies merveilles. Je me régale à me promener dans vos jardins... ça me déconfiner un peu... Comme on pourrait y mettre des oiseaux, je vous envoie des chants d'oiseaux... euh... humoristiques, en pièce jointe. Je pense bien à vous toutes et vous embrasse devant l'hygiaphone.*

Pour tout l'atelier la peinture était un antidote au confinement

- *cette activité, agréable, intéressante, bénéfique pour le moral. Jouer avec les couleurs est une véritable promenade.*
- *Je suis enchantée et te remercie beaucoup pour tout ton souci de me libérer du confinement [...] je pense que la créativité m'aidera.*
- *Grâce à [notre projet] le confinement est presque agréable car j'ai besoin d'être en action et le fait de pouvoir peindre et surtout après de voir ce qui a été produit me donne du baume au cœur et fait que le soir arrive plus vite.*
- *Pour moi, le confinement commence à peser, et surtout le manque de tous les proches... Mais dans l'attente de jours meilleurs, j'ai passé pas mal de temps sur ce tableau...*
- *Tu sais quoi ? De voir ces tableaux alors que nous n'étions pas ensemble pour les faire et que tu nous as guidées à distance et qu'on ne sait pas de quoi demain sera fait, eh ben, c'est encore plus émouvant que d'habitude !*

Les allusions pleines d'humour à Corona ne sont jamais loin.

- *J'ai le plaisir de t'envoyer la photo de mon tableau, quelques nouvelles fleurs ont fait leur apparition mais il n'y a aucun visiteur, car tous les parcs sont fermés pour cause de confinement !*
- *On va t'envoyer les gendarmes : chaque fois que tu peins et que tu pars dans un autre monde, est-ce que tu as bien sur toi la dérogation avec l'heure et la date ? Gare à toi si on te retrouve à plus d'un kilomètre et à plus d'une heure de chez toi !!!!!*

C'était une belle aventure, vivement tout de même que nous puissions à nouveau travailler ensemble en présence.

- *C'était difficile pour moi de travailler à distance et je me réjouis de vous retrouver à l'atelier peinture en automne.*
- *Quel 1^{er} mai ! – soupir – Je vous souhaite à toutes de pouvoir nous retrouver un jour pour de vrai.*
- *Je dois dire que depuis que nous avons fait tout ce travail à l'atelier et que, grâce au confinement, je marche, je regarde les fleurs totalement différemment et je suis bouleversée par tant de merveilles, de couleurs, de nuances, de fragilité de certaines que je rentre heureuse de mes découvertes.*

L'atelier a transformé l'empêchement d'un travail en commun en une épopée d'une grande intensité. Même si la difficulté à vaincre n'était pas la même pour toutes les participantes, elles ont toutes relevé le défi avec brio.

Des photos du triptyque seront visibles vers la fin août dans nos traditionnels « Morceaux choisis » de l'année sur le site du club : <http://www.clubmgen67.fr/nos-ateliers/peinture-resonances>

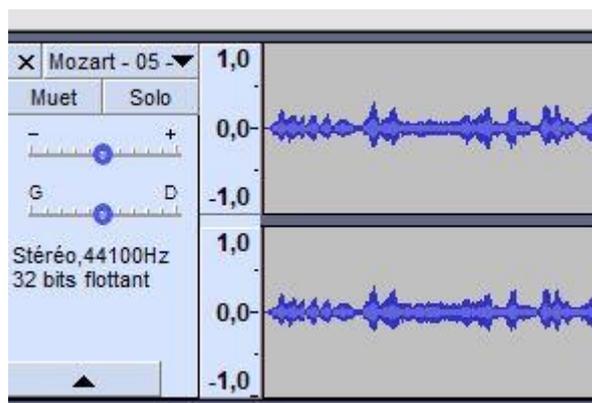
4 mai 2020
Élisabeth Hoffmann



Informatique - Smart/I-phones

La deuxième session de l'atelier « Traiter, éditer des fichiers musicaux » venait de prendre son envol le 6 mars. Après la première séance – prometteuse bien évidemment – il a fallu stopper les machines pour cause de confinement. Avant même son début officiel, nous avons par prudence annulé la deuxième séance du 13 mars.

« Dis, quand reviendras-tu ? – Dis, au moins le sais-tu ? » : allions-nous attendre les bras croisés des jours meilleurs... à la louche, nous pensions, pessimistes, six à huit semaines ? C'est bien mal nous connaître ! C'eût été trop cruel pour la foule impatiente des cinq inscrits, après les six inscrits de la première session en janvier/février qui avaient eu droit, les veinards, à une formation complète.



Après le « présentiel » nous avons donc organisé le « distanciel » (nous aussi, nous pouvons causer pédagogie post-Covid !) : non pas un, non pas deux, non pas trois mais, mesdames, messieurs, six tutoriels vidéos pour expliquer comment extraire une séquence musicale, en amplifier l'amplitude, travailler sur plusieurs pistes, etc... Tout cela avec le célèbre logiciel (gratuit) Audacity qui permet de triturer les fameux fichiers 'mp3'. Vidéos disponibles d'ailleurs pour tout le monde sur notre site web favori, celui du Club. Avec d'autres tutoriels pour nos Iphones et Smartphones.

Jean-Paul Pernet avait eu la chance de pouvoir boucler ses formations Iphone / Ipad en novembre et décembre... comme avaient pu l'être les formations Smartphones. C'était l'bon temps !...

François Genevaux

Peinture-Dessin

Beaucoup de choses se sont passées depuis notre exposition de décembre, qui a eu un franc succès malgré les nombreux obstacles dus aux travaux d'aménagement de la rue du Polygone. Comme en 2016 nous avons pu exposer nos œuvres dans la salle de la MAIF dédiée aux événements et ceci gracieusement. Cette fois-ci, le thème de notre exposition était : " L'arbre " !



Après un petit discours d'entrée en matière, un hommage rendu à nos deux amies Michèle et Marie-Madeleine qui nous ont quittés au cours de l'année 2019 et la lecture d'un mot amical de la Présidente Lucy Gonzalez, les festivités ont pu commencer à la grande satisfaction de tous.

Depuis hélas, notre quotidien a changé. Si nous ne pouvons plus nous retrouver rue de Vigny, nous gardons le contact et prenons des nouvelles de l'un ou de l'autre : la plupart continue de peindre à la maison.

Carmen Dumont



Chorale Pour Ung Plaisir

Le dimanche 9 février la chorale s'est produite dans le chœur de l'église St Arbogast, à Saint-Pierre dans le pays de Barr au profit de l'EHPAD des Missions africaines. Cet établissement privé à but non lucratif dispose de 48 lits.

Notre prestation a été chaleureusement applaudie et le public nombreux a généreusement abondé la collecte destinée à contribuer financièrement à la réalisation d'un certain nombre de projets d'aménagement.

Nous avons repris nos répétitions au sortir des vacances d'hiver avec enthousiasme et de nouvelles œuvres au programmes, portés par cette dynamique qu'insuffle toujours un concert... globalement réussi.

Et voilà que la propagation d'une petite bête interrompt brutalement cet élan, à l'instar de l'ensemble des activités du club et de nombreuses activités dans l'hexagone, dans le monde.

Mais le lien a été maintenu entre nous. Entre choristes nous nous envoyons régulièrement des courriels, à l'initiative des uns et des autres : des nouvelles, surtout de l'évolution de l'état de santé de nos cinq camarades qui, plus ou moins gravement, ont été infectés par le virus ; des mots croisés élaborés par Joseph, des photos, des messages d'encouragement, des devinettes ou textes, des propositions de lecture...

Si nos camarades atteints sont tous en bonne voie de rétablissement, le décès d'une de nos choristes des suites d'une longue maladie, Marianne Isselé, nous attriste profondément.

Nous sommes évidemment impatients de nous retrouver pour chanter mais conscients que ce n'est pas encore le moment. Mais il finira bien par se présenter. Et, comme le chant magnifie la vie, nous mettrons sans doute encore davantage de cœur à donner de la voix.

René Bruckner



Calligraphie



Notre amie Lucile Taubennest, de l'atelier « Calligraphie », a fait don d'une de ses œuvres pour le local de la rue de Vigny. C'est une peinture sous verre, de grand format, qui représente l'évolution graphique de la lettre "a", dans le temps et l'espace, à travers les différents alphabets. La photo ci-dessus ne rend compte que très imparfaitement de sa qualité !

Les participants des différents ateliers ainsi que les visiteurs peuvent désormais admirer ce tableau, mis en valeur sur un grand mur.

Le Club Santé Séniors remercie chaleureusement Lucile pour sa générosité.

Francine Hagelstein.

Encadrement



En général, nous mettons en valeur nos propres créations : aquarelles, calligraphies, peintures... Mais nos sujets d'encadrement peuvent être aussi des cartes postales, des reproductions de tableaux, des gravures...

Un stage de perfectionnement de l'animatrice a permis de développer au début de cette année de nouvelles formes d'encadrement.

Chacune y a trouvé un regain d'intérêt et une certaine fierté.

Et voilà que le confinement a brusquement tout arrêté !...

Tout notre matériel est au Club, et si nous restons en contact les unes avec les autres, nous espérons vivement pouvoir nous retrouver toutes en bonne santé à la rentrée pour continuer notre atelier.

Francine Hagelstein



Écriture II

Le personnage d'une histoire vit par son auteur et son lecteur.

Comment le personnage de mes histoires prend-il forme ? Comment les éléments de mon récit s'imposent-ils à moi ? Au sein de l'Atelier d'écriture, l'animatrice donne une consigne à respecter dans un temps donné, très court et surtout avec un sujet souvent inattendu voire surprenant à traiter. Il faut écrire sans recherche préalable.

Je n'ai pas le temps de me concentrer longuement : ce qui me vient à l'esprit sera adopté et développé. Ce qui compte pour moi, c'est de démarrer vite pour obtenir un résultat rapide et à peu près cohérent. Et là, **c'est toujours un émerveillement.**

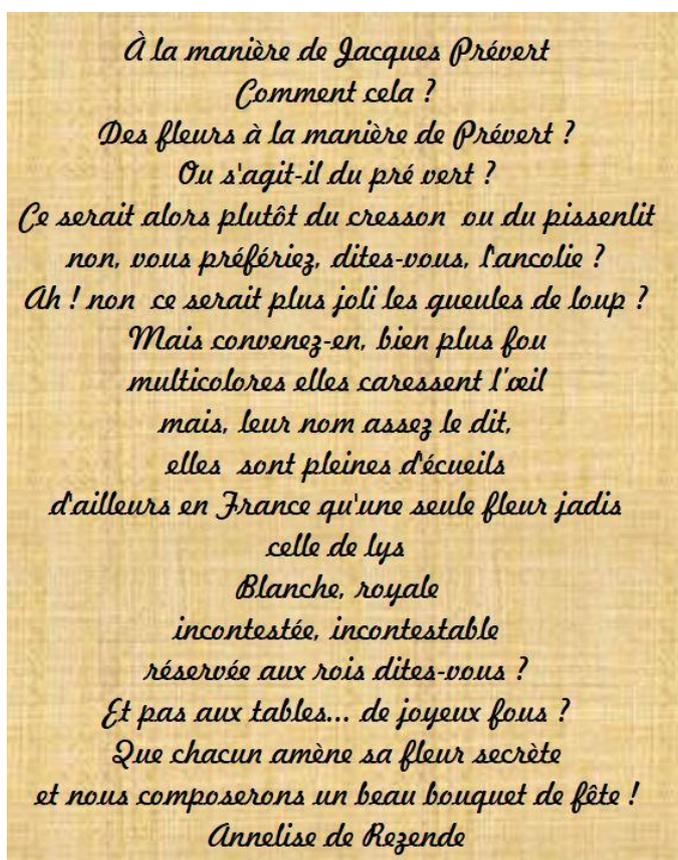
La plupart du temps, les éléments jaillissent, les premières images apparaissent, les mots se bousculent. C'est comme une frénésie, une course contre la montre, une envie de rire, de plaire. L'histoire se construit presque spontanément.

Bien sûr, parfois, je sèche, et même je suis bloquée quant à la suite. Évidemment je n'ai pas eu le temps de réfléchir, de construire, d'imaginer un plan, un développement, une chute. Mais qu'importe, on ne me demande pas un texte abouti, prêt à être lu en public. C'est auprès de mon groupe d' « écrivains en herbe » que je vais dévoiler mon texte, l'améliorer ou le recommencer.

Pour moi, c'est toujours une surprise de voir apparaître un écrit soit émouvant, soit drôle, soit plein de références historiques ou géographiques, soit... Oui c'est une surprise de me lire moi-même. Ces récits s'appuient sur mon vécu, sur mes passions ou obsessions. Ils peuvent puiser dans un passé enfoui, parfois douloureux. Mais ne sont-ils pas là pour clarifier ? Pour évacuer ? Pour guérir un peu ?

Je me surprends tellement que j'ai envie de poursuivre cette quête. Ne pensez pas que je sois prétentieuse, c'est juste une façon de mieux me connaître.

Mauricette Mertzeisen



*À la manière de Jacques Prévert
Comment cela ?
Des fleurs à la manière de Prévert ?
Ou s'agit-il du pré vert ?
Ce serait alors plutôt du cresson ou du pissenlit
non, vous préféreriez, dites-vous, l'ancolie ?
Ah ! non ce serait plus joli les queues de loup ?
Mais convenez-en, bien plus fou
multicolores elles caressent l'œil
mais, leur nom assez le dit,
elles sont pleines d'écueils
d'ailleurs en France qu'une seule fleur jadis
celle de lys
Blanche, royale
incontestée, incontestable
réservée aux rois dites-vous ?
Et pas aux tables... de joyeux fous ?
Que chacun amène sa fleur secrète
et nous composerons un beau bouquet de fête !
Annelise de Rezende*

Il faut avoir vécu la période du confinement pour apprécier combien l'atelier d'écriture animé par Caroline est précieux, ressourçant et même vital. Il est source de créativité, il permet de remuer ses méninges, de se questionner, d'avoir des doutes car, pire que le corona virus pour les retraités, ce qui peut nous contaminer, c'est de se refermer sur soi, de rester sur ses idées parfois obtuses : là il n'y a aucune immunité possible pour en guérir.

Et surtout cet atelier permet de tisser des liens, d'échanger, de rire de nos travaux, d'être émerveillé par ce que les autres écrivent, tant de génie, de dévoilement. Il faut venir nous rejoindre car chaque séance est différente et Caroline y déploie tant de possibilités, d'approches différentes que le temps se déroule comme un éclair. Chaque fois, c'est un nouvel horizon qui s'ouvre à nous !

Élisabeth Maerten



Exercice printanier

- Bonjour, Voisin. Alors toujours aussi timide ? Ainsi s'exprime la jonquille à la belle collerette jaune or.
- Toi le Sedum endormi, tu ne célèbres pas le printemps ? Regarde mes longues feuilles vert foncé et ma tige bien droite. Le sedum aux maigres pousses n'ose riposter. Pourtant vexé, il dit :
 - Jusque fin octobre, j'embellis la rocaille de mes petites fleurs roses en étoile et mes feuilles rondes et pendantes. Même les dahlias m'admirent, car je ne crains pas le manque d'eau.
 - D'accord, d'accord, je te l'accorde, dit la jonquille, mais seras-tu capable de reprendre vie après un hiver capricieux ?
 - Ne te fais pas de souci pour moi. Je sors de terre tout doucement. Dès juin, j'aurai retrouvé mon feuillage vert sombre et alors on m'appellera plante succulente tandis que toi, belle jonquille, tu n'existeras plus.

Mauricette – Mars 2020

Chers mots,

Vous qui n'étiez pas mes amis
Du temps de la dictée
Et des cartes postales vite expédiées.

Vous ai-je apprivoisés ?

Pas encore assurément.

Mais vos couleurs m'enchantent,

Vos sonorités me font rêver.

Ecouter ce que les autres écrivent,

Lire, échanger, partager,

Inventer des histoires

Quel beau projet

Quand on est retraité.

Brigitte Husson-Broglin

Le troubadour tape sur sa timbale du haut de la tour : quel tintamarre ! Toutes les tentures et les tapisseries tressaillent. Un tableau tombe sur la table.

Troublés par le tapage, les taupes tremblent dans leur trou et les tourterelles tournoient dans les ténèbres.

Le triste tailleur qui travaille dans le temple est tiré de sa torpeur par sa tante qui lui tend une tasse de tisane de thym...

Brigitte Husson-Broglin

CASCADE à la manière de P. Eluard : « Dans Paris... »

À Noël

Sous le sapin

Il y a une boîte

Qui contient un gâteau

Dans ce gâteau il y a une cerise

Qui bien sûr contient en son centre un noyau

Mais dans le noyau il y a déjà une petite graine

Si tu la plantes, tu auras une fleur

Qu'un enfant viendra cueillir

Pour l'offrir à sa maman

Qui lui fera des gâteaux

Dont certains iront

Dans une boîte

Sous le sapin

De Noël

Brigitte Husson-Broglin



Activités physiques
Activités physiques
Voyages - Conférences





Danses du monde

Vous cherchez une activité qui entretienne tant votre forme physique que votre mémoire ??? Venez découvrir les « Danses Du Monde » ! Dans une ambiance sympa et enjouée, vous apprendrez des danses folk de tous pays et de toutes époques : danses anglaises du XVIII^{ème} siècle, rondes diverses, danses d'Israël, line dance...

Nous animons aussi des après-midi dans des maisons de retraite ainsi que les fêtes de Noël ou des Rois du club.

Vous n'avez jamais fait partie d'un groupe folk ? Peu importe! Vous aimez la musique, vous avez le sens du rythme et vous êtes en bonne condition physique... alors, venez nous rejoindre au 20 rue de la Charité à Neudorf, les lundis de 14h à 16h. Nous vous y accueillerons avec grand plaisir !



Conférences « À la découverte du monde »

Compte tenu de la crise sanitaire, la sixième saison a été écourtée, mais présente malgré tout un bilan très encourageant, tant du point de vue de l'intérêt des thèmes que de la fréquentation : en moyenne, une quarantaine de participants par séance, et plus de 200 participants en tout ! Un grand merci à tous les orateurs bénévoles pour leur disponibilité et pour l'excellente préparation des exposés, unanimement appréciée. En 2019-2020, l'occasion nous a été donnée de nous évader au Caucase (Arménie-Géorgie) et en Amérique Centrale (Panama-Costa Rica), et aussi d'aborder des thématiques plus locales : Martin Bucer et la Réforme strasbourgeoise, la vie secrète des arbres, la sauvegarde du Ried...



Nous espérons vivement pouvoir poursuivre ces rencontres en 2020-2021 : à cette fin, je lance un appel aux conférenciers potentiels ! Qu'ils soient avertis ou amateurs, tous seront les bienvenus ! N'hésitez pas non plus à solliciter parmi vos proches des talents extérieurs au Club : c'est avec grand plaisir que nous les accueillerons.

Les propositions... ainsi que les demandes de renseignements sont à m'adresser de préférence par courriel... D'avance merci pour votre soutien !

Jacques FLECK

Responsable « À la découverte du monde »

Réponses souhaitées avant le 1^{er} septembre à jacques.fleck@yahoo.fr





Activités physiques et sorties : posons un regard vers l'avenir...

Cette période inédite de confinement a bousculé nos habitudes ainsi que nos projets ! Les responsables et animateurs des activités relevant de SLS-67 sont néanmoins restés vigilants, et ont d'ores et déjà entamé une réflexion sur une reprise progressive lorsque la situation sanitaire le permettra.



S'il est quasiment acquis que les activités en salle ne recommenceront pas avant l'automne, nous ne disposons à ce jour d'aucune directive sur l'organisation d'activités pédestres collectives. Il en est de même des sorties à la journée et des voyages : les excursions à la journée initialement envisagées en mai et juin ont été reportées à l'automne, voire au printemps 2021 ; quant aux voyages, le circuit en Espagne du nord, initialement prévu en mai, est reporté du 23 au 30 octobre prochain, et le séjour à Bessans, de juin 2020, est annulé et sera proposé à nouveau en juin 2021. À ce jour, les autres voyages programmés en automne sont maintenus, bien entendu sous réserve d'une évolution favorable de la situation sanitaire : il s'agit du séjour-randonnée à Carry-le-Rouet et du circuit au Maroc.

Quelques pistes de sorties à la journée peut-être en automne, sinon au printemps prochain : une excursion en Alsace du nord (Bouxwiller & le château du Lichtenberg), l'île de Rhinau (avec l'AG annuelle de SLS-67), une journée au pays des abbayes vosgiennes, et une déambulation culturelle « Art nouveau à Neudorf ».

Qu'en sera-t-il en 2021 ? Le traditionnel séjour de neige aux Saisies est fixé du 23 au 30 janvier (inscriptions ouvertes : voir l'annonce ci-après) ; sont encore à l'état de projet : le séjour-randonnée à Bessans en juin, l'Éthiopie en février, un circuit découverte en Albanie, un séjour à Montegrotto, un séjour-randonnée en Sardaigne... Excepté le séjour aux Saisies, tous ces projets (voyages et excursions à la journée) feront l'objet d'une présentation détaillée en temps opportun.

Il y aura donc à nouveau matière, le moment venu, pour se changer les idées et mûrir quelques escapades... mais pour l'heure, la prudence est de mise, en souhaitant à tous une sortie réussie du confinement, et en espérant nous retrouver bientôt et en bonne santé ! Prenez bien soin de vous et des vôtres !

*Les membres du Comité SLS-67
et de l'Atelier Voyages*



Nota : Vu le contexte actuel et afin de limiter le volume des fichiers, les comptes rendus des derniers voyages ont été publiés dans la Lettre-Info n° 27, consultable sur le site du Club.





Séjour de neige 2021

En **janvier 2021** aura lieu le traditionnel séjour dans les Alpes en Beaufortain.

Les participants, avides de grands espaces, de bon air, de bonne neige, et de bonne ambiance pourront pratiquer le ski de fond, le ski de piste, mais aussi la marche avec ou sans raquettes.

Ce séjour se déroulera du **samedi 23 au samedi 30 janvier 2021**
au Club Belambra "Les Embrunes" des SAISIES (73)

Informations générales

Séjour en pension complète du dîner du premier jour au petit déjeuner du dernier jour, repas en formule buffet à volonté, vin à midi et le soir, café après le déjeuner.

Transport en car au départ de Strasbourg avec arrêt à Erstein.

Le lieu de rassemblement ainsi que le lieu de stationnement des véhicules personnels seront précisés ultérieurement.

Hébergement sur la base de deux personnes par appartement conçu pour 4 ou 5 personnes, deux pièces, salle de bain et WC séparé ou alors en studio. Linge de toilette fourni. Lits faits à l'arrivée, et ménage fait au départ.

Les appartements sont répartis dans des bâtiments disséminés autour du bâtiment central. Celui-ci comporte tous les espaces d'animation, le restaurant et la future piscine !

Possibilité de repas froid le midi pour ceux qui veulent partir pour la journée.

Activités : Différents groupes pourront se constituer de manière informelle, au jour le jour, en fonction des activités souhaitées : ski de piste ou de fond, randonnée pédestre ou en raquettes. Il n'y a pas d'encadrement prévu.

Autres prestations : il sera possible de louer le matériel de ski via Belambra.

Vous pourrez commander les forfaits de remontées mécaniques à un tarif basse saison et groupe. Les détails vous parviendront en temps utile, début novembre, pour une commande tout début janvier.

Prix du séjour par personne : environ **640 Euros** par personne pour un maximum de 56 participants. Il sera revu à la baisse ou à la hausse en fonction du nombre de participants et lorsque tous les coûts définitifs seront connus.

Ce prix inclut les prestations énoncées aux paragraphes ci-dessus, l'assurance annulation pour l'hébergement, l'accès aux animations prévues sur le site, la taxe de séjour et les pourboires.

Ce prix ne comprend pas la cotisation à **SLS-67** à souscrire séparément, le supplément chambre individuelle, les déjeuners lors des voyages aller et retour, les consommations et achats personnels lors du séjour, les forfaits remontées mécaniques ou accès aux pistes de ski de fond, la location de matériel.

Modalités d'inscription et de paiement

Vous pouvez vous inscrire dès à présent et si possible **avant mi-juillet 2020** en joignant votre chèque d'acompte ou en effectuant un virement. Celui-ci sera encaissé dès réception.



La date de réception du paiement de l'acompte (virement ou chèque) sera déterminante pour votre enregistrement sur la liste principale. Utilisez la fiche d'inscription à la fin de ce bulletin.

Acompte de 300 € par personne lors de l'inscription, le solde avec la location de matériel et les forfaits fera l'objet d'un courrier vers le 15 novembre 2020. Le paiement se fera par chèque ou virement à l'ordre de **Sports et Loisirs Séniors 67**. Nous n'acceptons pas les cartes bancaires.

Le séjour peut être réglé en chèques vacances.

Ce séjour est organisé sous l'égide de **Sports et Loisirs Séniors 67** affilié à la Fédération du Club Vosgien. Il va de soi que tous les participants devront être à jour de leur cotisation pour l'année 2021, avec un certificat médical de non contre-indication. Il est conseillé de vous mettre en règle dès la fin de l'année 2020.

Assurances

L'adhésion **SLS-67** vous fait bénéficier d'une garantie d'indemnisation des dommages corporels de base. Celle-ci peut être renforcée en choisissant l'option « I.A. Sport + » lors de l'adhésion à SLS-67. Pour plus de renseignements et le détail des garanties consulter le site du club. <http://clubmgen67.fr/> - rubrique « Télécharger des documents »

Le rapatriement sanitaire n'est pas pris en charge par ces contrats. L'intéressé fera intervenir sa propre compagnie d'assurance.

Une assurance annulation est souscrite pour l'ensemble des participants. Cette assurance est souscrite via Belambra et ne concerne que la partie hébergement. Les détails du contrat sont téléchargeables sur le site du Club dans la rubrique « Télécharger des documents ».

Divers

Il n'y a pas de logements aménagés pour des personnes seules. Les candidatures individuelles ne pourront donc que difficilement être prises en compte. Si vous êtes seul(e), recherchez une deuxième personne avant de vous inscrire, sinon un **supplément** pour personne seule de **217 €** sera facturé.

Nous devons régler dès juillet un acompte global de 6 000 € à Belambra. Si vous êtes décidés veuillez me faire parvenir rapidement votre inscription et votre acompte afin que notre trésorerie puisse faire face à ce versement.

Les inscriptions seront closes fin octobre 2020, ou lorsque le quota des réservations sera atteint. Dans ce cas une liste supplémentaire sera constituée.

Des renseignements plus précis sur les forfaits et la location du matériel vous parviendront à l'automne par courriel.

Les renseignements sur l'hébergement et la station sont visibles sur les sites

<http://www.belambra.fr/club-les-saisies-les-embrunes/hiver> et <http://lessaisies.com>

Ce séjour vous est proposé par

Jean-Louis SCHEIDT
35 rue d'Erstein
67150 MATZENHEIM

Tél : 03 88 74 42 00

ou

06 71 72 07 87

j-l.scheidt@wanadoo.fr



Vie du Club

« C'est bon de se sentir vivant » *

Il court dans nos veines ces jours-ci, un torrent d'impatience, une grande soif de liberté...
Le déconfinement est en marche. Mais patience, prudence...
Ne pas « descendre la garde » trop vite... Prendre petit à petit, individuellement, chacun à son rythme, le temps pour un retour à une certaine « normalité ».

Cette période éprouvante a vu se multiplier les contacts collectifs et individuels avec les responsables d'atelier. Par eux, nous sommes restés attentifs à la vie des membres du Club, et en avons ressenti les joies comme les peines au fil des jours et des semaines : il en est fait état dans ce bulletin.

L'évasion de chez soi n'était pas permise... sauf à emprunter un chemin original : celui des échanges culturels, par exemple sur le site internet du Club. Grâce à eux, nous avons partagé avec vous, membres du Club ou internautes de tous horizons, des moments émouvants, insolites, inattendus.

Au sein des Comités Club et SLS 67, la visio-réunion est venue s'ajouter aux nombreux échanges téléphoniques et par courriel.

On pourrait croire avec ce Bulletin d'Information de mai-juin 2020, que rien n'a changé : ce qui tissait la trame de nos activités s'y retrouve.

Et pourtant... pourtant...

Les « choses si familières et banales de la vie » y prennent une coloration inattendue, une autre saveur. Les morceaux de vie partagés deviennent victoire sur l'adversité.

La créativité combative et solidaire, paraît comme un rire insolent en réponse au défi de l'impensable.

Qu'il n'en reste pas que des traces fugaces dans nos mémoires... voilà qui serait souhaitable !

Parce que nous ne reprendrons pas le chemin du Club avant l'automne, et que ce Bulletin d'Information témoigne de la vie des ateliers, nous l'avons voulu et maintenu dans son esprit.

Simplet, en raison des exigences sanitaires, nous avons revu son mode de diffusion. Voilà pourquoi vous le recevez en lien dans un Flash-Info, autrement dit par courriel.

La diffusion papier est maintenue – dans les 15 jours suivants – pour celles et ceux qui n'ont pas accès à internet.

Nous espérons cependant que cette pratique restera une exception !

Nous continuerons à vous informer par vos responsables d'atelier, par Lettre ou Flash-Info, et par le site internet du Club.

Et nous restons mobilisés, pour mettre en œuvre, dès que cela sera possible, un retour à la normale.

Soyez assurés de notre présence à vos côtés.

Mai 2020

Marie-Odile Mury

Responsable de la coordination du Club Santé Séniors MGEN67

* *It's good to feel alive* : extrait de « *Born to be alive* » / Patrick Hernandez, 1973



Formation à la sécurité routière des séniors

« Avec l'âge les conducteurs deviennent plus prudents. Pour autant une longue expérience de la conduite ne dispense pas de s'interroger sur ses capacités pour prévenir d'éventuelles difficultés et continuer à conduire en toute sécurité »

8 heures du matin, 27 février. C'est pour nous un grand jour : nous avons été convoqués en tant que séniors volontaires, au centre d'examen du permis de conduire de Strasbourg pour une demie journée de formation sur la **sécurité routière**, si mal traitée par les poivrots du volant, les fumeurs de moquettes et les hordes de motards sur les routes vosgiennes, dont nous ne sommes pas, cela va de soi...

Certes cela fait des lustres que nous n'avons pas eu d'accidents, mais nos permis datent de près de 60 ans (l'âge de la retraite?), il nous a donc semblé qu'une (*petite*) remise à niveau de nos connaissances ne ferait (*peut-être*) pas de mal. Nous nous sommes inscrits... Et nous y voilà !

Eh bien, disons-le franchement, nous n'avons pas été déçus du voyage !

Indépendamment de l'accueil très sympathique des inspecteurs et des moniteurs d'auto-école, cette longue matinée nous a permis de prendre conscience de bien des lacunes, ignorances et faiblesses : difficile d'être toujours parfaitement lucides.

Cela commence par un rappel du code de la route (facile ? Voire...) : les panneaux défilent ; certains ne posent aucun problème, mais des discussions s'engagent autour d'autres sur lesquels les avis divergent : quelle est la différence entre un rond-point et un sens giratoire ? Et que signifient les différents signaux organisant les rapports entre automobilistes, cyclistes et piétons (que nous sommes tous successivement à un moment ou un autre) ? Eh oui, le code a beaucoup évolué depuis nos vertes années et les animateurs ont été très sollicités par des participants très curieux !

Bien sûr nous avons toujours bon pied bon œil ! Mais l'œil de lynx a perdu de son acuité : il est plus vite ébloui, l'accommodation est beaucoup plus lente, le champ visuel, rétréci ; les réflexes aussi ont perdu de leur vivacité. Un appareil de mesure nous permettra d'en faire l'expérience sur un simulateur de conduite. Quant à l'audition... Pourriez-vous parler un peu plus fort, s'il vous plaît ?

Et pour finir, l'épreuve de vérité : le Bac blanc ! L'épreuve du code selon les règles actuelles ! Eh bien soyons honnêtes : nous aurions pu réussir, mais à un ou deux chouias près. Heureusement c'était pour de rire, et nous sommes repartis avec nos permis, Dieu merci !

Néanmoins la leçon a porté ! Nous veillons désormais à ne plus trop surévaluer nos aptitudes à la conduite...

Et dites... si vous aussi, vous vous inscririez à une prochaine formation ?

Jean-Pierre Dupuis

Nota : Précédée d'une session identique le 5 février, ils furent en tout 46 à suivre cette formation !



Giratoire à sept entrées situé dans la région : à vous de l'identifier !... et de bien vous y engager !



Joie : Marie-Rose, au cœur de la fête...

C'est un matin venteux du tout début de mars...

Depuis 18 jours déjà, Marie-Rose savoure ses 100 printemps.

La pluie froide, fine et persistante n'a pas découragé une quinzaine de membres de l'atelier de bridge du Club. Un à un, ils ont rejoint un restaurant intimiste de la Krutenau, ouvert juste à leur intention.

Voici enfin Marie-Rose que l'on fête. L'œil pétillant, elle préside les festivités. Le menu est alléchant et une joyeuse ambiance règne sur l'assemblée. Elle est ponctuée d'animations entraînantes :

- une bridgeuse lit un poème spécialement écrit pour l'occasion,
- « Rose-Marie Polka » est repris avec cœur et en chœur,
- un quizz spécial « Les 100 dans l'Histoire » est proposé à Marie-Rose qui en sort vainqueur... normal pour une ancienne professeure d'histoire !

Bonne lectrice, Marie-Rose apprécie déjà les nombreux livres que l'atelier lui remet en cadeau, avant qu'elle ne souffle les bougies de son gâteau d'anniversaire.



À 15h30 quelques membres du Comité de coordination du Club, rejoignent rue de Vigny les bridgeurs déjà sur place et les convives de retour du restaurant... la fête continue !

C'est le temps des discours. Mireille Maire nous fait parcourir quelques souvenirs de la vie de Marie-Rose Freyd au lycée Jean Monnet : ses missions comme proviseur-adjoint, un voyage à Prague, les roses trémières du lycée...

Ah oui ! Les souvenirs sont bien là !... Et la conversation de courir, car chacun retrouve des moments de sa propre vie.

La remise des cadeaux des ateliers, ainsi que le traditionnel moment de convivialité, viennent clôturer la fête : bouquet de la MGEN, cœur-de-bridge où Marie-Rose figure au centre d'un jeu de carte aux 100 points, acrostiche, abécédaire en calligraphie, et trousse en patchwork, garnie de chocolats... Marie-Rose est gâtée. Et il faudra squatter un chariot à provisions pour lui permettre de regagner son logis sans encombre !

Mais la journée n'est pas finie pour les bridgeurs : les parties reprennent jusqu'au soir ! Avec Marie-Rose bien sûr !

Marie-Odile Mury



L'album-photo, souvenir de cette mémorable journée, remis à Marie-Rose quelques semaines après la fête.



Tristesse... des amis nous ont quittés

Léonie

Léonie Bénillouz nous a quittés le 27 janvier. Elle aurait fêté son centième anniversaire un mois plus tard.

Pionnière de l'atelier Calligraphie, elle y a exercé ses talents, sa minutie, son amour de la belle écriture pendant de nombreuses années. En parallèle, Léonie participait à l'atelier Peinture sur soie, où sa sensibilité et son sens des couleurs faisaient merveille. Elle était très attachée au Club.

Nous nous souviendrons avec émotion de sa camaraderie, son sens du partage, sa joie communicative et sa grande sagesse.

À sa famille, nous présentons nos très sincères condoléances.

Francine Hagelstein

Bernard



Bernard Elchinger a rejoint le groupe des Promeneurs en 2012. Venant régulièrement à nos sorties du mercredi, il savait retenir notre attention par sa grande culture, à partir du moment où on le sollicitait. Sinon, il était présent et se délectait de nos promenades.

À partir de 2017, il a pris en charge certaines sorties en tant que chef de course. Toujours bien préparées et documentées, ses balades ont été fort appréciées. Hélas des ennuis de santé l'ont rattrapé en 2019. Il s'est éteint le 1^{er} avril 2020. Ses amis promeneurs mais également les joueurs de cartes ont regretté de ne pouvoir l'accompagner dans son dernier voyage à cause des mesures de confinement dues au Coronavirus. C'est sûr, Bernard va nous manquer.

Jean-Marie Zugmeyer

Patrick



Patrick Badzinski s'est éteint à l'hôpital le 19 avril, séparé des siens comme tant d'autres en ces moments terribles. En 2015 et 2016, il avait donné pour le Club trois conférences qui restent dans la mémoire des participants : l'Éthiopie, le Yémen et... Voyage à Lilliput ! Infatigable globe-trotter, curieux des phénomènes insolites de la nature et par-dessus tout curieux des gens, il connaissait comme personne l'Éthiopie pour y avoir effectué, parfois seul, parfois avec Catherine son épouse, ou encore servant de guide à des amis, pas moins de huit séjours. La Corne de l'Afrique le passionnait : photographe hors-pair, il savait choisir parmi les milliers d'images qu'il rapportait de chaque voyage la centaine de photos qui, exceptionnelles, lui permettaient de réaliser un diaporama sublime, l'accompagnant d'un commentaire que cet amoureux de la langue ciselait avec délice.

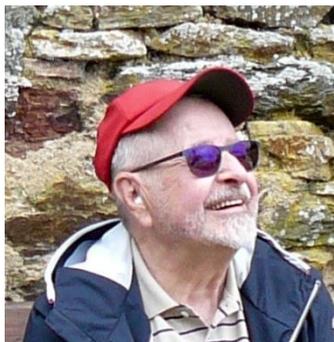
Les papillons du Queyras – une autre de ses passions – où il a passé tant et tant de semaines chaque été avec ses très nombreux amis, n'exposeront plus leurs admirables couleurs devant son objectif... ou plutôt devant l'un de ses lourds objectifs qu'il trimballait avec constance sur tous les chemins de la planète. Il n'est pas exclu que là-bas, les papillons du lac de Roue partagent notre tristesse !

[Retrouvez ici les somptueuses images](#) de Patrick présentées lors de sa conférence 'Voyage à Lilliput' en 2016.

François Genevaux



Claude



Le 31 mars, le Coronavirus a frappé un de nos anciens membres du Club, Claude Peitz, emporté rapidement à l'âge de 82 ans.

Claude a participé activement à la vie du Club à partir de 2003, année de sa retraite de principal de Collège. Dès son arrivée, avec son épouse Charlotte, il a redonné une impulsion à certaines activités, faisant profiter le Club de son sens de l'organisation, de ses connaissances dans le domaine culturel, en particulier l'histoire régionale.

Chef de course des « baladeurs du Jeudi », toujours soucieux de choisir des itinéraires adaptés à tous, ses balades étaient agrémentées par des explications géographiques, historiques et même poétiques. Ainsi, cerise sur le gâteau, il arrivait à Claude, excellent conteur, de nous enchanter par la narration d'une subtile légende témoignant de l'ancestral esprit qui continuait à veiller sur les lieux visités.

Dans le cadre du Club, Claude a redonné vie à l'activité « ping-pong », organisé des sorties culturelles, et participé à la commission de coordination.

Simultanément, Claude était un auteur reconnu et apprécié de « Polars Alsaciens » dont l'intrigue tournait autour de problématiques, de situations et de cadres locaux familiers.

Hors du Club il organisait pour un cercle d'amis, des sorties (Musées de Bâle, Théâtre de Bussang, séjours courts dans les Vosges et en Forêt-Noire...).

À partir de 2010, une incompréhension s'est installée, entre certains anciens membres actifs du Club, la Section locale et la direction nationale, devant l'obligation faite aux participants de s'affilier à une association (2FOPEN) pour toute activité « sportive » même très modeste (danse de salon...) mais aussi pour les participants aux voyages. Avec Claude entouré de quelques amis, nous avons tenté, pendant deux ans, de nous opposer à ces décisions ou tout au moins cherché à assouplir les conditions. En vain, et ce fut le renoncement pour beaucoup, même les plus engagés, à participer aux activités du Club placées « sous l'égide de la 2FOPEN ».

Cela n'a pas empêché Claude de continuer à proposer à ses amis des sorties, balades... dans un cadre plus restreint.

Depuis « Le Club des Retraités MGEN » est devenu « Le Club Santé Séniors » et les marcheurs affiliés au « Club Vosgien » (une hypothèse que Claude avait suggérée dans son temps), une nouvelle équipe en est responsable. L'effort de la Section de maintenir une cohésion dans le club est revenu. Claude a apprécié cette évolution.

Nous tenons ici à témoigner à Claude de notre gratitude pour les nombreuses initiatives prises, son sens du partage, et son esprit ouvert.

Et en ces temps difficiles nous adressons à Charlotte son épouse, et à sa famille, l'expression de notre profonde sympathie ainsi que nos meilleures pensées dans l'espoir de prochaines retrouvailles bienfaitantes pour chacune et chacun.

Gérard Boeckel et Jean Arbogast



