

LE cANARd DU 91



N° 29

Février 2012

Sommaire

Page 1

Editorial

Page 2

Activités pédestres

Page 3

Assemblée générale

Page 4

CR Galettes

-

CR Caveau de la
République

Pages 5

Cotisation

-

Tombola

Page 6

CR l'ANR fait son
cinéma

-

Offre FT

Page 8

Guide Maisons de
retraite

-

Loto

Page 9

CR Lanzarote

Page 10

Seniors en vacances

-

Prévention routière

Voilà ! Les prévisionnistes ne s'étaient pas trompés, c'est bien 2012 qui succède à 2011. Et ça ne changera pas plus le rythme du temps que la prochaine échéance politique n'amènera les lendemains qui chantent.

Certes les sondeurs sondent, les torses se bombent et les cliveurs clivent mais nous savons bien que mieux un tambour résonne, plus il est creux. La vieille chambre à air néolibérale achetée en solde chez Reagan-Thatcher est usée jusqu'à la corde et on nous propose juste un choix de rustines : Les bleues, dures et poreuses à la fois, les roses plus souples, qui dévient les fuites sans les stopper, les oranges qui synthétisent les vertus des précédentes, sans oublier les vertes, si jolies mais biodégradables. Tout plutôt que de remettre en cause le système si confortable aux « Elites ».

Etonnez-vous que l'électeur-payeur regarde ailleurs, même chez la concurrence.

Il y a, heureusement, le milieu associatif pour garder les valeurs. Des millions de bénévoles s'activent, dans les domaines les plus variés pour rendre la société vivable à tous.

L'ANR s'inscrit dans cet univers, à sa modeste place. Nous sommes fiers des 60 bénévoles qui, anonymement ont effectué 372 visites de fin d'année à nos aînés, des nombreux donateurs, tout aussi anonymes qui, ont permis de lancer déjà 6 stages de formations à l'informatique et 3 stages de prévention routière.

N'oublions pas tous ceux qui donnent leur temps et leur talent pour développer nos activités.

Certes, ils en sont souvent récompensés par des remerciements mais, je voudrais dire que la meilleure manière de les reconnaître est de ne pas leur compliquer la tâche. Trop souvent, des adhérents s'inscrivent, puis se désistent au dernier moment voire ne viennent pas du tout lorsque l'enjeu économique est faible (pour eux tout au moins). D'autres viennent sans prévenir.

Nous comprenons parfaitement qu'une urgence puisse survenir, une difficulté grave se produire mais nous constatons bien que ce n'est pas toujours le cas. Les conséquences, se sont des engagements pris dont il faut se dédire, des dépenses inutiles faites, du temps perdu et, quelque part, un sentiment de tristesse et de manque de considération.

Alors, en ce début 2012, que chacun se promette de se responsabiliser encore plus, et l'équipe dirigeante et d'animation n'aura que plus à cœur de bien vous servir.

Et n'oubliez, ni notre AG mardi 27 mars à Etampes, ni de payer votre cotisation (pour les étourdis).

Gérard AUSSEIL

Activités pédestres, 2ème trimestre 2012

DATES	RANDONNEE Animateur	Diff	km	pic nic	RENDEZ-VOUS	COMMENT S Y RENDRE INFOS COMPLEMENTAIRES
mardi 3 avr	GIF SUR YVETTE (91) Gilbert C.	N	14	oui	9H Parking Intermarché près Mac Donald Gif/Yvette Secteur de Courcelle	Prendre la nationale 306 direction St Rémy à la hauteur de la station Total prendre à gauche direction Intermarché
jeudi 12 avr	LOUTTEVILLE (91) (CHAMPCUEIL) Michel GPS	D	20	oui	9H parking face Resto « La chaumière du télégraphe » Entre Loutteville et Beauvais	Menecy puis Chevannes puis direction Soisy sur Ecole (D75). Après le rond point à la sortie de Chevannes après 2 km prendre à gauche Loutteville. Puis à Loutteville se diriger vers Beauvais
jeudi 3 Mai.	LA FAISANDERIE (77) Forêt de Fontainebleau Francis S	N	14	oui	9H Parking de la Maison Forestière de la Faisanderie	En arrivant à Fontainebleau par la N7 au carrefour de la libération prendre à droite direction Arbonne/Milly (D409) et à 100m prendre la route à gauche et tout droit
Du 13 au 19 Mai.	TREK EN ESPAGNE LES BARDENAS REALES					Organisation : La Balaguère Complet
jeudi 24 Mai.	FRANCHARD (77) Forêt de Fontainebleau Francis S	P	11	oui	9H Parking de Franchard	RN7 direction Fontainebleau. Au carrefour de la libération direction Milly/Etampes. Après 4km à gauche direction Franchard. Ou au carrefour du Grand Veneur sur la N7 prendre direction les Gorges de Franchard
mardi 5 juin.	EVRY (91) LES 3 EGLISES Pierre et Annie L.G.	P	7	oui	9H devant la Poste centrale D'Evry. Parking au centre ccial. Nous sortirons du centre avant Les 3 heures fatidiques pour nous garer le long de la seine	Randonnée avec visites de la Cathédrale et la Mosquée d'Evry le matin. L'après midi visite de la Pagode (Prévoir une participation de 3 euros)
jeudi 14 juin.	PARIS (75) LE GROS CAILLOU Antoinette S	P	7	oui	9H sortie Métro Invalide	Pique nique au pied de la tour Eiffel ou possibilité pour ceux qui veulent de trouver un restaurant
jeudi 21 juin.	LES 25 BOSSES FORET DES 3 PIGNONS (91/77) Francis S	TD	18	oui	8H au parking du cimetière de Noisy sur Ecole En raison de la difficulté Contacter F Suire	A Milly prendre direction le Vaudoué le parking est sur la gauche 4km après la sortie de Milly Rappel : départ de la rando 8h

Légendes : Diff = difficultés : N (facile) – P (promenade) – D (difficile) – TD (très difficile)

IMPORTANT : Merci de confirmer votre participation la veille ou le matin de la sortie avant 7h30 au 06 83 06 25 35
(Messagerie si absent) – Participation individuelle à chaque sortie 1 euro.

ASSURANCES : il est dit dans le contrat d'assurance de l'ANR :

Pour ces activités il est indispensable d'obtenir des participants un certificat médical de bonne santé permettant cette pratique.
Il est rappelé : « en tout état de cause, il convient d'être attentif à ce que chaque participant à une activité, sache bien que
c'est son assurance qui couvre ses risques personnels. La responsabilité civile étant couverte par l'Assurance de l'ANR.

RANDONNEE DU 10 AU 14 SEPTEMBRE 2012 A CASTELNAU MONTRATIER (LOT)

Randonnée de 4 jours. Places limitées réservées aux randonneurs confirmés et réguliers de l'association

Pour tout renseignement : JC Clavières ou F Suire



Assemblée Générale

ASSEMBLEE GENERALE

Le Groupe de l'Essonne a le plaisir de vous annoncer la tenue de son
Assemblée Générale

Le mardi 27 mars 2012

à 9 heures

Salle des fêtes

Avenue de Bonnevaux

91150 Etampes

Ordre du jour :

Rapport moral
Rapports d'activités
Rapport de Trésorerie
Rapport de la commission de contrôle
Vote des rapports
Interventions de nos invités

Horaires :

9h00 Café d'accueil
9h30 Assemblée Générale
13h00 Apéritif
13h30 Repas, Tirage tombola
après-midi dansant

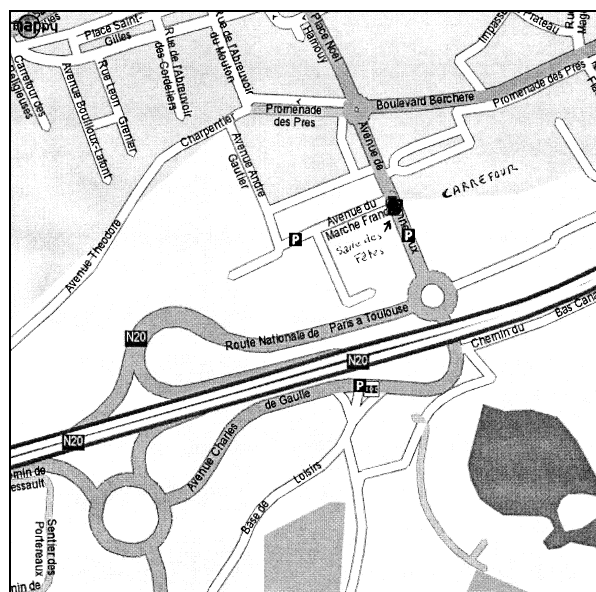
Pour se rendre à Etampes par CAR :

Départ : MASSY (gare RER B) 07h15
JUVISY (gare SNCF Côté Mairie) 07h45
CORBEIL (gare routière) 08h00

Retour : Etampes (un seul départ) 17h30
pour CORBEIL-JUVISY-MASSY

Pour rejoindre Etampes par la route :

Prendre la nationale 20 direction Orléans.
Pendre la sortie Centre Hospitalier, Base de loisirs.
La salle des fêtes se trouve sur la droite (côté opposé à la base de loisirs) à proximité du magasin Carrefour.
Parking tout proche



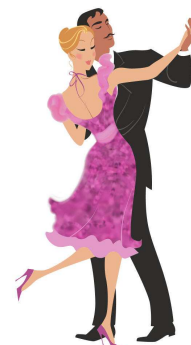
L'apéritif et le repas se dérouleront également à la salle des fêtes d'Etampes

Le prix du repas avec apéritif et animation est fixé à 40 Euros



Menu

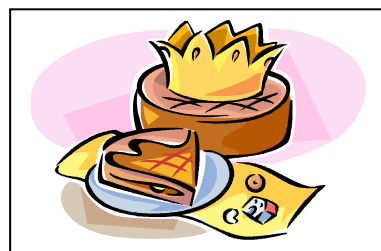
*Cocktail et ses toasts
Terrine de saumon et sa garniture
Cuisse de canard farcie aux cèpes
Poêlée campagnarde, Pommes paillasson
Brie et Comté sur lit de salade
Café gourmand
Vins rouge blanc
Coupe de champagne*



Pour retenir vos places, prière de bien vouloir faire parvenir le bulletin d'inscription (au dos) avant le 10 mars

Galettes 2012

Cette année 4 réunions galettes ont été organisées à EVRY, VIRY-CHATILLON, BRETIGNY et BRUNOY. Nous n'avons pas pu en organiser à MASSY, comme de coutume en raison des travaux de rénovation au Restaurant inter Entreprises. Ces travaux se terminent bientôt et, à l'avenir, nous serons accueillis dans de beaux locaux. Malgré tout, 187 personnes se sont retrouvées pour passer un après-midi dans une ambiance très conviviale.



Encore un grand merci à tous les bénévoles qui en ont assuré le bon déroulement avec sympathie. A l'année prochaine.....

Caveau de la République

Nous étions 95 à avoir répondu à l'appel et, le spectacle ne commençant qu'à 15 heures, nous sommes allés déjeuner chez Jenny, célèbre restaurant alsacien. Excellent repas avec la traditionnelle choucroute.

Ensuite, de sieste point, mais promenade digestive jusqu'au Caveau de la République.

Là, pour débiter, le pianiste Sylvain Coudène n'a aucun mal à chauffer la salle (déjà à bonne température). Il nous présente le premier chansonnier Frédéric Sigaist, corrosif, caustique, ne cachant pas ses opinions, il dresse un portrait au vitriol de l'actualité politique et de ceux qui la font.

Vient ensuite, accompagné de sa guitare Frédéric Fromet. Qu'il a l'air gentil, mais son esprit frondeur fait des ravages et tous (le masculin, paraît-il, l'emporte sur le féminin...) finissent par en prendre pour leur grade.

Place, maintenant, à Gilles Déroit. Qu'est-ce qu'il peut être épidermique à certaines choses de la vie... Un rien l'agace. Tiens, si vous voulez vous initier à l'informatique (oh, je sais, certains la maîtrisent ...) et que vous entendez son sketch... bon courage.

Avant l'entracte se présente Tony St Laurent. Tête de premier de classe, se moquant de tout, de lui, de nous...

Et, en dernière partie du spectacle, Paul Adam. Avec lui, il faut se cramponner. Cet homme est une véritable tornade, faisant feu de tout bois : scènes d'hôpital, d'église et terminant par une parodie du regretté Zitrone...

Merci Jeannine,

Jean Roussel

-✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION AU REPAS DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU 27 mars 2012

Nom : ----- **Prénom :** ----- **N° de téléphone** -----

Adresse : -----

Nombre de personnes à inscrire : ----- x 40 € = ----- Euros

prendra (ont) le Car à : **MASSY** ☐ **JUVISY** ☐ **CORBEIL** ☐

Transmettre ce bulletin et votre chèque libellé à l'ordre de

ANR La Poste et France Télécom Groupe 91

à l'adresse suivante : **ANR 91 - BP 16 - 91230 MONTGERON (avant le 10 mars 2012)**

COTISATIONS POUR L'ANNEE 2012

Les cotisations 2012 doivent être réglées avant le 31 mars 2012.

La grande majorité des adhérents a déjà réglé sa cotisation et nous les en remercions vivement.

Pour les quelques retardataires pensez à nous adresser votre chèque avant la fin mars. Merci

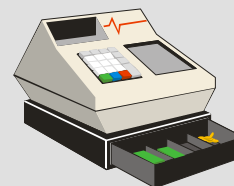
Montant des cotisations 2012

Cotisation	Pension de réversion	9,00 €
Cotisation	Individuelle	18,00 €
Cotisation	Couple	27,00 €

PRELEVEMENT AUTOMATIQUE

nous rappelons aux adhérents qui ont opté pour le prélèvement automatique que la date de prélèvement est fixée au :

25 février 2012



GRANDE TOMBOLA 2012



1^{er} lot : 1 Week-end pour deux personnes dans un Relais et Châteaux

2^{ème} lot : 1 écran plat

3^{ème} lot : 1 Week-end pour deux personnes dans un Vacancier

Plus, de nombreux autres lots

Prix du Carnet : 20 €

Pour un carnet acheté, un Cadeau



Chaque année notre tombola fait son grand retour.

Il y a ceux qui peuvent participer à différentes activités (Galette des Rois, Marchés, Spectacle, etc....) la vente des billets a commencé ; mais nous ne voudrions pas oublier tous ceux qui, pour différentes raisons, ne peuvent pas se déplacer et sont intéressés malgré tout de participer à cet acte de générosité qui, nous vous le rappelons, a pour objectif de continuer et même développer

nos actions dans le domaine de la solidarité. Pour cela il suffit de compléter le bulletin de réservation et de nous le faire parvenir à notre adresse (BP 16 Montgeron) accompagné d'un chèque équivalent au nombre de tickets que vous souhaitez recevoir ; les tickets vous seront alors adressés par courrier en attendant **le tirage qui aura lieu le jour de notre Assemblée Générale le 27 mars**

Les gagnants non présents le

jour du tirage seront informés individuellement et le lot leur sera remis par l'intermédiaire de notre réseau de bénévoles.

Le prix du ticket reste inchangé. Il est vendu au prix de 2 € et pour tout achat d'un carnet (10 tickets), un petit cadeau sera joint à l'envoi.

Nous remercions tous ceux et celles qui ont déjà répondu à notre appel et remercions par avance tous ceux et celles qui vont participer.

Le Comité



BULLETIN DE SOUSCRIPTION A LA TOMBOLA (Tirage 27 mars 2012)

Nom : ----- **Prénom :** ----- **N° de téléphone** -----

Adresse : -----

Billet(s) : ----- x **2,0 €** = ----- Euros

Carnet(s) : ----- x **20,0 €** = ----- Euros

Transmettre ce bulletin et votre chèque libellé à l'ordre de **ANR Groupe 91**

à l'adresse suivante : **ANR 91 - BP 16 - 91230 MONTGERON (avant le 20 mars 2012)**

CR, l'ANR fait son cinéma

En quelques années, la tradition s'est bien implantée. Chaque mois de novembre, l'ANR 91 fait son cinéma.

C'est l'occasion pour ceux qui ont participé aux voyages ou treks de se retrouver et de revivre aussi les bons moments passés ensemble. Pour d'autres, de voyager par le rêve. Pour les nouveaux, enfin, de revoir d'anciens collègues, de découvrir de nouveaux amis en même temps que l'ambiance des sorties.

Cette année, nous étions 82, massés dans la salle du CILOF de VIRY-CHATILLON pour voir ou revoir les grands moments de 2011 ;

- Trek à Lanzarote, parmi les coteaux brûlants, les sentiers caillouteux de ces îles pas encore défigurées par le tourisme.
- Sortie à Criel sur Mer, aux confins normando-picards, dans les près surmontant les falaises vertigineuses, parmi les galets découverts par la marée ou dans les petites villes si pittoresques.
- Voyage-séjour à Merlimont. Une semaine chez les Chtis avec excursions outre manche et en belgique
- Croisière en Norvège dans un décor naturel fabuleux grâce à un superbe bateau Costa (mais pas Concordia).

La qualité des films et diaporama était tout à fait remarquable et le timing maîtrisé à la perfection par Francis et Jean-Claude malgré les habituelles angoisses créées par la haute technologie qui contraignirent un Président grippé à improviser un discours « bouche-trou » dont bien peu comprirent le sens.

. Ajoutons à cela un excellent buffet et une chaleureuse ambiance. Tous les ingrédients étaient donc réunis pour la réussite de cette manifestation.

Merci à toute l'Equipe d'organisation.

Rendez-vous en NOVEMBRE 2012.

Offre France Telecom aux retraités FT adhérents à l'ANR

FRANCE TELECOM propose des réductions sur certains de ses produits et Services aux retraités ex-FT membres de l'ANR et à jour de leurs cotisations.

Cette proposition a été concrétisée par la signature d'un contrat ANR/FT le 22 décembre 2011

Son contenu : remise de 10% sur les abonnements et services (à l'exception des terminaux et équipements) à savoir, le fixe, les mobiles, internet ADSL et fibre.

Les adhérents ayant accès à internet trouveront l'imprimé dans l'espace « adhérents » du site ANR les autres trouveront une fiche d'inscription ci-dessous et pourront l'envoyer par voie postale. **au Siège National de l'ANR qui à la charge de ce dossier**

Traitement de la demande :

C'est le secrétariat du siège de l'ANR qui assure, en lien avec France Télécom et l'adhérent, la totalité du traitement. La transmission des demandes vers France Télécom se fait tous les 15 du mois, le premier envoi ayant lieu le 15 février.

France Télécom :

- active le kiosque dans la semaine qui suit,
- informe l'adhérent par mail que le kiosque est accessible. Si l'adhérent n'a pas internet, il avise le Siège qui informe l'adhérent par téléphone.

L'adhérent :

- accède au kiosque avec son code d'identification ANR----- (5 chiffres) et son mot de passe le mot de passe (nom, en majuscule, de l'adhérent).
- procède à la déclaration de ses numéros et/ou contrats pour bénéficier de la remise sur les abonnements et options.
- utilise l'adresse mail proposée sur le kiosque, en cas de réclamation sur la remise
- utilise le canal habituel SAV en cas de réclamation sur l'offre souscrite.

Accès au kiosque « retraités » :

L'adhérent ayant une adresse mail est directement informé par France Télécom.

L'ANR se charge d'informer ses adhérents non possesseurs d'une adresse mail. Il leur reviendra de rechercher un accès internet, éventuellement près du Groupe départemental.

✂-----

Demande de souscription ①

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone : fixe.....mobileinternet.....

Adresse mail : Identifiant FT :

Dernière affectation:.....

Le soussigné, adhérent à l'ANR sous le numéro.....

- déclare sur l'honneur l'exactitude des informations ci-dessus,
- autorise l'Association Nationale des Retraités de La Poste et de France Télécom à communiquer ces informations à France Télécom Orange,
- est informé **que l'offre proposée est remise en cause en cas de démission ou radiation de l'ANR** et qu'elle n'est pas, en cas de décès, transmissible au conjoint survivant non retraité de France Télécom.

Le.....

Signature :

① Adresser la demande au Siège de l'ANR par voie postale : 13 rue des Immeubles Industriels, 75011 Paris ou par mail (scanner la demande) à : ansiege.secretariat@orange.fr

Cadre réservé à l'ANR

Affaire suivie par :

Demande transmise FT le : N° d'identification : ANR_ _ _ _

Adhérent informé le :

Cachet :

Guide des Maisons de retraite 2011-2012

On regroupe souvent, à tort sous le même vocable de « maison de retraite » toutes les catégories d'Etablissements d'accueil pour Personnes âgées. Pourtant, foyers logements, accueils temporaires, accueils de jour Alzheimer, EHPAD... répondent à des besoins différents même s'ils concernent tous les seniors ou leur famille.

Lorsque tout va bien, on a évidemment plutôt tendance à ne pas trop se soucier de ce qui existe au niveau local mais lorsque le besoin arrive, parfois brutalement, pour soi-même ou son entourage ou pour renseigner un ami, il est bon de connaître les disponibilités offertes dans notre Département.

Le Conseil Général, produit un effort financier important en ce domaine, il aide à travers l'APA, participe directement à la création de structures innovantes répondant aux besoins des personnes âgées autonomes et à la création de places en EHPAD à des tarifs supportables.

Il exerce un contrôle sur l'ensemble des établissements. Il vient de publier son édition 2011-2012 du Guide des Etablissements d'hébergement.

Ce document, très bien réalisé donne toutes indications sur les Etablissements, leurs caractéristiques, leur localisation géographique, les prestations qu'ils proposent et, bien sûr, les prix qui varient énormément d'une catégorie à l'autre et en fonction du statut (public, associatif, privé).

Il est disponible par Internet sur le site du Conseil Général : www.essonne.fr rubrique personnes âgées.

Nous disposons également, au Groupe 91 de quelques exemplaires papiers pour répondre aux questions en cas de besoin.

Grand loto de l'ANR

Jeudi 15 mars 2012 - 14h30

***Restaurant administratif de la Direction
Départementale de la Poste à EVRY***

7/9 Place des Terrasses de l'Agora

De nombreux lots sont à gagner

Venez nombreux pour notre traditionnel **LOTO**.

Nous commencerons à 14h30 précises.

Un coffret surprise récompensera le 1^{er} lot, venez donc tenter votre chance, même si vous n'avez pas transmis le bulletin ci-dessous.

BULLETIN D'INSCRIPTION LOTO du 15 mars 2012

NomPrénom.....

Adresse.....

Nombre de personnes à inscrire :

Transmettre ce bulletin à :

ANR 91 - BP 16 - 91230 MONTGERON (avant le 9 mars 2012)

Lanzarote et ses 300 volcans, 7 au 14 mai 2011

Tôt le matin, aéroport d'Orly, embarquement sans problème des 23 randonneurs de l'ANR. Nous devons être 26, mais à notre grand regret, nous avons dû abandonner notre « Barde » ainsi que notre « Gourou » et son épouse....

Après une longue escale à Madrid, atterrissage de notre Airbus A320 à Arrecife en milieu d'après-midi, Samedi 7 Mai. Un bus nous emmène à Orzola, village côtier du Nord de l'île, où nous prenons possession de nos logements de standing : nous avons quasiment tous un studio confortable pour 2 personnes, avec cuisine équipée, chambre et grande salle de bain. Cependant, nos 3 « nanas » n'ont pas été à la même enseigne....une magnifique terrasse avec vue sur l'océan, servant de solarium, était à leur disposition !!!

Lanzarote est une île de 800 km² située au Nord de l'archipel des Canaries. Une île volcanique datant de 30 millions d'années qui ne comporte pas moins de 300 volcans ! Mais c'est surtout la fantastique éruption qui débuta le 1^{er} Septembre 1730 et dura 6 ans jusqu'au 16 Avril 1736, qui a fait la réputation de l'île. En effet, presque le tiers de l'île, soit 200 km², fut recouvert par des coulées et des cônes de scories aux multiples couleurs. D'où cet aspect lunaire et fantasmagorique du parc, renforcé par les tons ocres et gris des lapillis volcaniques et le silence saisissant qui baigne l'atmosphère.

Ce groupe de volcans appelé « Timanfaya » a été classé Parc National et son accès est soumis à une réglementation sévère. Les dernières éruptions formèrent 3 nouveaux cônes : Tao, Nuevo des Fuego et Tinguaton.

Curieusement, le sol volcanique de Lanzarote a pu être rendu fertile, grâce à une technique, « *l'eneranado* ». Des terrasses édifiées en pierre de lave fournissent des conditions idéales à la production de fruits, de légumes et à la culture de la vigne. Cette viticulture a laissé son empreinte dans le paysage : les ceps sont protégés du vent desséchant par plantation dans des creux et à l'abri de murets semi-circulaires faits de pierres crues, comme autant d'écailles, piquées chacune d'une tache verte, recouvrant le sol volcanique sombre. Tout cela donne de très bons vins blancs liquoreux dont le cépage traditionnel est le Malvoisie.

Et puis, il y a aussi l'élevage de la cochenille, qui fournit le « carmin ». Cet élevage se fait sur figuiers de barbarie.

Il n'y a pas d'eau à Lanzarote, son climat subdésertique se caractérise par un régime pluviométrique inférieur à 200 mm annuel. C'est pourquoi il existe une usine de dessalement d'eau de mer, qui assure les besoins en eau douce de toute l'île.

Le personnage de César Manrique a joué un rôle-clef dans le développement touristique de l'île. Il a défendu le paysage originel de Lanzarote et mis en valeur les richesses naturelles de l'île (Les jameos del Agua, le Mirador del Rio...). Toutes les maisons sont peintes en blanc, les volets et portes en vert, le bleu étant autorisé sur le bord des côtes.

La visite de la fondation du célèbre artiste est prévue au programme.

C'est donc à travers ces paysages particuliers que nous effectuerons nos 6 randonnées, sous la direction de notre charmante guide Marie, secondée par Ignacio les 2 premiers jours, par Andy les 2 suivants et par Damien les 2 derniers ; à noter les grandes compétences de Marie et d'Ignacio, notre « vulcanologue ».

Voici une journée type : les Canariens se lèvent tard à Lanzarote, il est difficile de prendre son petit déjeuner au restaurant avant 8h30 !!! A 9h45, toute la troupe monte dans le bus, mais avant, il ne faut pas oublier de se badigeonner de crème solaire, le soleil est très mordant. Le bus nous emmène au départ de la rando. Nous marchons 4 heures environ et ce n'est

que vers 14h30 que nous nous arrêtons pour un pique-nique... en plein soleil. Il n'y a pas d'arbres sur cette île, sauf autour des habitations et quelques palmiers épars. Vers les 15h ou 15h30, soit nous continuons la rando, soit nous visitons un site. Nous rentrons ensuite à Orzola pour une douche bien méritée et un dîner à 20h, précédé d'un apéritif non obligatoire (la sangria est délicieuse), toujours dans le même restaurant face à l'océan.

Notre première ascension est le volcan du Monte Corona. Après le déjeuner, nous continuons notre périple par une traversée sur l'impressionnante falaise (del risco). Nous arrivons au village d'Haria où nous pouvons nous désaltérer, confortablement installés sur la terrasse du café de la place ombragée.

Au cours des randos, pas de problèmes majeurs mis à part quelques chutes sans gravité. Sur une pente vertigineuse, notre photographe a perdu pied et s'est retrouvé dans les cactées avec son appareil photo dans un triste état !!! Enfin, que des « bobos » superficiels, Jocelyne très coquette en a profité pour se maquiller la joue gauche.....Une glissade spectaculaire due au tangage du bateau nous emmenant à « La Graciosa », a expédié notre caméraman contre le bastingage, le choc est violent, le « vernis » des genoux a sauté, mais le matériel n'a pas souffert !!! C'est dur pour les « preneurs » de vues.....

Nous avons passé une nuit sur cet îlot de 27 km² seulement, qui forme avec Alegranza, Montana Clara et Roque del Oeste, un archipel miniature au Nord de Lanzarote. On y découvre des volcans au nombre de 3, mais aussi des plages de sable blond où se côtoient nudistes et randonneurs de l'ANR.... Nous gravissons un de ses volcans, la Montana Amarilla (Montagne Jaune), et effectuons une partie de la descente par le même chemin pour ne pas effaroucher une colonie de mouettes en pleine nidification.

Au retour de « La Graciosa », nous continuons nos randonnées et visitons d'autres sites tels que « La Cueva de los Verdes ». C'est un tronçon de 7 Km situé dans le tunnel de « La Atlantida » ; ce chenal, creusé dans le sous-sol par une coulée de lave issue des éruptions du volcan de « La Corona », remonte à plus de 4000 ans. C'est une merveille de la nature : les somptueux effets de lumière et de couleurs produits sur ses parois rugueuses en font une scène méritante du Festival de musique de Lanzarote, qui se prête particulièrement aux concerts d'instruments à vent.

En gastronomie, la spécialité que l'on trouve souvent sur la table est le « *mojo* », une sauce plus ou moins épicée, s'accommodant avec beaucoup de plats, puis viennent les « *papas arrugadas* », de petites pommes de terre cuites à l'eau de mer. Parmi les nombreuses soupes, le potage de « *berros* » (cresson) et le « *rancho canario* » (bouillon avec des nouilles, de la viande et des pommes de terre). Le « *conejo en salmorejo* » (lapin mariné dans du vinaigre, de l'huile d'olive et de l'avocat) est un pilier de la cuisine canarienne. Et enfin du poisson abondamment servi.

Un séjour donc très agréable malgré quelques montées assez rude, mais n'est ce pas, nous sommes venus pour ça. Je remercie Antoinette et Francis de nous avoir « concocté » ce trek à Lanzarote.

Roger

Seniors en vacances

Financé par l'ANCV et soutenu par le Secrétariat d'Etat au Tourisme, le programme Seniors en Vacances est mis en œuvre par l'ANCV depuis 2007 avec pour vocation de créer du lien social et rompre la solitude, l'isolement et offrir du bien-être.

Prévenir le vieillissement et la dépendance, favoriser la pratique sportive. Le programme Seniors en Vacances permet aux seniors (plus de 60 ans) de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel dans certains villages de vacances et à certaines dates. De plus, les personnes non imposables peuvent bénéficier sous condition d'une aide financière au départ qui représente 50% du coût du séjour. Le prix du transport étant à la charge des bénéficiaires.

Depuis 2010, l'ANR participe à ce programme. En Ile de France, c'est le Groupe 93 qui est habilité à signer la convention avec l'ANCV.

Pour tout renseignement, contacter Yvette HAUTECOEUR (ANR 93) au 01 43 63 56 65.

Stages de prévention routière

Commençons d'abord par tordre le coup à une idée reçue bien ancrée : non, vous n'êtes globalement pas plus dangereux que les autres sur la route (vous avez même moins d'accidents que les usagers des autres tranches d'âge) ! En revanche, vous êtes plus fragiles et les conséquences de ces accidents sont malheureusement souvent plus graves.

Cela fait plusieurs dizaines d'années que vous avez obtenu votre permis et entre temps, le Code de la route a changé. Besoin de faire le point sur vos connaissances en matière de risques routiers, de réglementation ou de signalisation ? Vous ne vous sentez pas à l'aise avec certaines manœuvres, comme le "tourne à gauche", ou certains types d'infrastructures, tels que les giratoires ou les voies d'insertion ?

L'objectif du stage que nous organisons avec la Prévention Routière est de vous aider à conduire le plus longtemps possible en sécurité et de fournir des réponses de spécialiste aux questions que vous vous posez.

Quelles sont les nouveautés du Code de la route ? Quelle est la signification de certains panneaux ? Comment aborder un giratoire ? Quel est l'impact de l'alcool ou des médicaments sur la conduite ?... Les sessions durent une matinée et sont dispensées dans les locaux de la Prévention Routière, rue Vigier à Corbeil Essonnes. Ils regroupent une quinzaine de personnes, dans une ambiance sympathique et en interactivité grâce à des mises en situation.



Les sessions de février et mars ont été remplies, il reste des places pour celle programmée très en avance le jeudi 31 mai.

La participation est de 10 Euros par personne. Intéressé ? alors retournez-nous le coupon ci-dessous.

BULLETIN D'INSCRIPTION : Stage de prévention routière

Mardi 31 mai :

Date limite d'inscription : le 29 Février 2012.

NomPrénom.....N°tel.....

Adresse :

e-mail :

nombre de personnes : ☐

Transmettre ce bulletin et votre chèque (10 Euros par personnes) à l'ANR Essonne- BP 16- 91230 MONTGERON