



LE CANARD DU 91



N° 45

Février 2016



Sommaire

Page 1
Editorial

Page 2
Activités pédestres

Page 3
Assemblée
Départementale

Page 4
Sorties 2015
Inscription A.D.

Page 5
Rappels divers

Page 6
Conseil de vie sociale

Page 7
Loto 2016

Page 8
Les arnaques du téléphone

Page 9
Sortie Maintenon
Chartres

Page 10
Recette - Colis Noël

EDITORIAL

Dans un pays où les privilèges des dirigeants sont soit disant abolis, je me permettrai de citer la reine d'un pays voisin qui, alors qu'un de ses châteaux avait brûlé et qu'elle voyait se déliter le couple princier, tout cela dans la même année 1992, avait qualifié celle-ci d'« annus horribilis » (avec deux n... pas d'histoire de QI entre nous ; nous sommes entre gens sérieux...) , je dirai donc la même chose de celle qui vient de se terminer ; elle fut horrible et on ne peut que vouloir passer à autre chose, et faire tout ce qui est en notre pouvoir pour abonner notre vie.

Sans doute penserez-vous que je radote, mais il nous reste du temps à vivre, et même si on peut avoir envie de le perdre, pour tuer le temps et oublier que c'est lui qui nous tue, soyez syntones et venez rejoindre notre équipe de bénévoles, les plus anciens en ont besoin. Et puisque je commençais par citer une reine, rappelez-vous ce que disait un Premier Ministre de son père : « on gagne sa vie avec ce que l'on reçoit, mais on bâtit sa vie avec ce que l'on donne ».

En espérant vous retrouver nombreux le 22 mars à Étampes pour notre Assemblée Dép artementale où sera résumé ce que l'on peut conserver positivement en mémoire de 2015 = la vie de l'ANR 91, avec le tirage impartial de la tombola pour lequel je voudrais rassurer notre adhérente qui nous a écrit qu'il était « truqué et que l'on ne l'y reprendrait plus ». Ne nous gaudissons pas, tant il est vrai que la chance n'est pas toujours bien partagée, et, au-delà de la gaudriole, pensons à profiter des bonnes choses qui nous sont proposées, notamment parmi les activités de l'ANR91.

Prenez une feuille de papier, écrivez « 2016 », retournez la feuille, et vous lirez « JOIE »...

Bonne année à tous.

Guy LÉCHENAULT

Randonnées de avril à septembre 2016

DU SAMEDI 2 AU 9 AVRIL 2016 TREK SUR L'ILE DE FUERTEVENTURA (Canaries)

DATES	RANDONNEES Animateur	Dif	Km	Pic Nic	RENDEZ VOUS INFO COMPLEMENTAIRES
Jeudi 14 avril	GIF SUR YVETTE (91) Gibert Cosker	F	15	oui	9h Parking parking Intermarché près du Mc Donald à Gif sur Yvette secteur de Courcelle. Prendre la D306 direction St Rémy, à la station Total prendre à gauche vers l'Intermarché
Mardi 10 Mai	FONTAINEBLEAU (77) Les Grands Feuillards Michel Dautriat	F	14	oui	9h parking des Grands Feuillards GPS N48°22'33'' E02°37'26''. Au carrefour du Grand Veneur (N7) prendre la D301 (Dir Franchard) sur environ 7km et prendre à droite la route forestière de la Haute borne sur 1 km jusqu'au parking

Vendredi 27 Mai	PROMENADE DANS PARIS LE PARC MONCEAU Antoinette Suire				9h métro Monceau Balade parisienne ouverte à tous d'environ 3h 5 à 6 km dans l'ancienne plaine Monceau
Vendredi 17 Juin	BOURRON MARLOTTE (77) JOURNEE CHAMPETRE POUR TOUS Rando - Repas - Pétanque - Jeux Renseignements et inscription au 0683062535 avant le 4 juin (Francis)				9h parking Maison Forestière de la grande vallée A6 puis N7 à l'Obélisque à Fontainebleau prendre la D58 direction Bourron Marlotte. Le parking est à droite juste avant le village à la maison forestière. Participation financière pour la logistique et le repas : 10 euros

Mardi 28 Juin	ANGERVILLIERS (91) Michel Dautriat	D	18	oui	9h parking de la Princerie GPS N48°36'17'' E02°03'08'' A l'auberge du Marais prendre la direction Angervilliers. A Angervilliers prendre la D132 direction Bonnelles. Passer sous l'autoroute et après 1 petit km le parking
------------------	--	---	----	-----	--

DU 3 AU 10 SEPTEMBRE SEMAINE DE RANDO PRESQU'ILE DE CROZON (complet)

Vendredi 16 Sept.	VERT LE PETIT (91) Francis Suire	F	11	oui	9h parking des étangs à Vert le Petit
Mardi 27 Sept.	BARBIZON (77) Francis Suire	D	19	oui	9h parking du bas Bréau, au bout de l'allée aux vaches à Barbizon

ATTENTION AUX DATES : Les randos se déroulent indifféremment le mardi, jeudi ou vendredi
Légendes : difficultés : F (facile), P (promenades) et D (difficile : longueur, dénivelé ...)
Important : merci confirmer présence la veille ou le matin de la rando avant 7h30 au 0683062535
Participation individuelle sans changement. Certificat médical obligatoire
Assurances : voir le site internet de l'ANR 91

DATES A RETENIR 2016

Vendredi 18 novembre	L'ANR FAIT SON CINEMA
NOVEMBRE/DECEMBRE	REPAS DE LA RANDONNEE



Assemblée Départementale

Cette année, nous tiendrons, de nouveau, notre Assemblée Départementale le Mardi 22 mars 2016, dans la salle des fêtes, mise gracieusement à notre disposition par la mairie d'Etampes avenue de Bonnevaux. Venez nombreux.

ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE

Le Groupe de l'Essonne a le plaisir de vous inviter à son Assemblée Départementale qui se tiendra :

Le mardi 22 mars 2016

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 Départementale

12h30 Apéritif

13h00 Repas, Animation musicale, 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

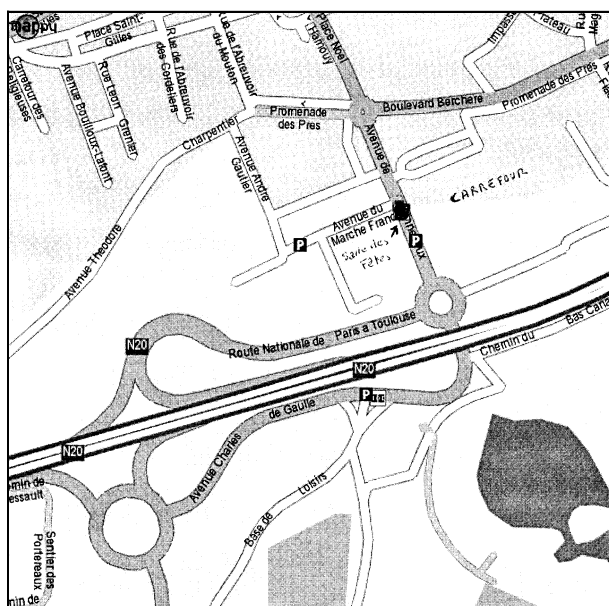
Pour rejoindre Etampes par la route : itinéraire recommandé

Prendre la nationale 20 direction Orléans.

Prendre 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 musicale avec orchestre est fixé à 40 Euros



Menu



Kir et ses Amuse-Bouches
Cassolette d'écrevisses sauce Nantua
Mignon de porc sauce porto
Gratin de pommes de terre aux cèpes – Haricots Verts
Camembert et chèvre sur lit de salade
Tiramisu glacé
Vins rouge et blanc
Café
Coupe de champagne



Pour retenir vos places, prière de bien vouloir faire parvenir le bulletin d'inscription avant le 12 mars 2016

Mais déjà venait le moment de se séparer, en se disant tous à bientôt pour d'autres sorties.

Et ailleurs

L'ANR fait son cinéma à Viry Châtillon	Le 13 novembre		81 personnes
Repas des randonneurs à Gillevoisin	Le 3 décembre		34 personnes
5 réunions galettes	Du 11 au 18 janvier		159 personnes

Quelques rappels

COTISATIONS 2016

Si vous n'avez pas encore réglé votre cotisation, et si vous n'avez pas opté pour le prélèvement, votre chèque sera toujours le bienvenu, merci de l'envoyer à:

ANR 91 - 18, rue du Général Barrois - 91700 VILLIERS SUR ORGE.

Je vous rappelle les nouveaux tarifs pour 2016 :

Adhésions	Individuelle	Couple	Réversion
Cotisation annuelle avec abonnement au magazine : «La Voix de l'ANR »	20,00 €	31,00 €	11,00 €
Membres associés avec abonnement au magazine	27,00 €	45,00 €	

Nous avons besoin de vous pour pérenniser la vie de l'ANR qui est à votre service (défense des retraités, solidarité, loisirs-voyages, amicale vie...). Aussi plus nous serons nombreux et plus notre voix pourra être entendue. N'hésitez pas à faire adhérer votre conjoint, si ce n'est déjà fait, pour une cotisation plus que raisonnable.

TOMBOLA 2016

Merci à ceux qui ont déjà participé. Vous pouvez toujours le faire avec le bulletin ci-dessous.

-----✂-----

BULLETIN DE SOUSCRIPTION A LA TOMBOLA (Tirage mardi 22 mars 2016)

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 - 18, rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE (avant le 18 mars 2016)

ATELIER PHOTO

Suite aux désistements de plusieurs personnes l'atelier photo prévu au 1^{er} trimestre n'a pu avoir lieu. Pour les personnes intéressées cet atelier pourrait reprendre au 2^{ème} trimestre à compter du 08/03/2016 et comme initialement prévu : un mardi toutes les deux semaines hors vacances scolaires.

Pour tous renseignements contactez Mme Nicole CLAVIERES au 0686889566.

Le Conseil de vie sociale

une instance indispensable

Votre proche entre dans une maison de retraite ou un foyer logement : Vous vous préoccupez à juste titre de la qualité de vie dans cet établissement :

- ❖ Le Conseil de vie sociale (CVS) participe au bien-être et à la bientraitance de leurs résidents.
- ❖ Le Conseil de vie sociale (CVS) est une instance légale où sont représentés : les résidents, les familles, le personnel et la direction. Renseignez-vous auprès de l'Etablissement.
- ❖ Le Conseil de vie sociale intervient sur toutes les questions concernant le fonctionnement d'un établissement, la qualité des prestations, l'amélioration du cadre de vie (repas, animation, accompagnement, relations avec le personnel, soins, travaux, entretien des locaux, tarifs...)
- ❖ Le Conseil de vie sociale est une instance consultative de dialogue, de prévention et de proposition sous la responsabilité des usagers. Il est obligatoirement consulté sur la réglementation de l'établissement et l'évaluation de son fonctionnement.
- ❖ Le Conseil de vie sociale facilite l'écoute, l'expression et la participation collectives des résidents et des familles. Il est garant du respect des droits des personnes les plus vulnérables. Il apporte des informations et des conseils aux résidents et aux familles.

Les avis et les propositions adoptés par les membres du Conseil de la Vie Sociale font l'objet d'un relevé de conclusions qui est, d'une part, adopté avant ou lors de la prochaine réunion du conseil et, d'autre part, adressé au conseil d'administration.

Celui-ci doit obligatoirement faire connaître aux membres du conseil de la vie sociale les suites, favorables ou défavorables, qu'il entend réserver aux avis et aux propositions formulés. Vous pouvez demander à consulter ces documents.

Les représentants des résidents et des familles au Conseil de vie sociale sont élus et bénévoles. D'autres résidents et familles peuvent y être invités.

Le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA) de l'Essonne a créé un réseau des élus de CVS des maisons de retraite.

Ce réseau d'élus Inter-CVS est reconnu par le Conseil départemental, l'Agence régionale de santé et le ministère de la santé qui lui a attribué en décembre 2014 le prix « Droits des usagers de la Santé ».

Pour en savoir plus :

Reseauintercv91@gmail.com

Rendez-vous sur son blog : <http://eluscvs91.over-blog.com>

Les établissements d'accueil sont les lieux privilégiés des conseils de la vie sociale (CVS) mais ceux-ci concernent aussi les structures d'aide à domicile. Toutefois, la mise en place n'en est pas aussi avancée.

Loto 2016

Le vendredi 11 mars 2016 à 14h30

Comme les années précédentes, le LOTO aura lieu au :

Restaurant Inter-Entreprises de la Poste à EVRY
7/9 Place des Terrasses de l'Agora

Venez y nombreux.

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, nous vous accueillerons avec plaisir.

✂

BULLETIN D'INSCRIPTION LOTO du vendredi 11 mars 2016

Nom : Prénom :

Adresse :

Nombre de personnes à inscrire :

Transmettre ce bulletin à :

ANR 91 - 18, rue du Général Barrois - 91700 VILLIERS SUR ORGE

IMPORTANT

En 2015, le groupe ANR 91 a changé d'adresseMerci de bien vouloir adresser vos courriers à :

ANR 91 - 18, rue du Général Barrois
91700 VILLIERS SUR ORGE

Les Arnaques du téléphone

et aussi par SMS (ou texto) - partie 1



Les ruses des escrocs du téléphone, du mobile sont sans limites, vous pouvez tous en être les victimes aujourd'hui ou demain ...



Ces filous jouent sur votre corde sensible par un message alléchant, parfois angoissant pour vous exhorter à les rappeler.

Ces messages ont souvent comme unique objectif, de vous faire appeler un numéro surtaxé et de vous vider sournoisement les poches (3 €, puis vous mettre en attente et ponctionner 1 € par minute et plus).

Jusqu'ici les appels provenaient souvent de 08 99, maintenant ils utilisent un 01 ou 02 ou autre pour moins éveiller les soupçons.

C'est à se demander si les opérateurs téléphoniques qui, ne l'oubliez pas, perçoivent un pourcentage sur chaque appel ont vraiment envie de lutter contre ces voleurs de plus en plus vicieux. Ils se font ainsi les complices de ces escrocs.

Nous allons vous présenter dans un premier temps les coups de ces escrocs du téléphone.

Le coup de la commande en préparation vous demandant de rappeler, reçu personnellement

"Bonjour, nous sommes en train de préparer votre commande pouvez-vous nous rappeler ?", un peu surpris j'essaie de savoir qui c'est et clac raccroché, je pense à un appel par un automate le numéro qui s'affiche 01 78 90 72 71 !... Bien sûr je n'ai pas rappelé (ce numéro est actuellement dans la liste des arnaques).

L'arnaque à la mutuelle laissé sur le répondeur "Bonjour, c'est Madame Martin, votre responsable mutuelle. Je mets à jour votre dossier, votre adresse est illisible (ou incomplète) veuillez rappeler le 08 99 .. faute de quoi vous ne serez plus couvert par votre assurance santé". Ne jamais rappeler.

Le coup du rendez-vous bidon "allô allô (avec un bruit de fond) rappelez-moi pour notre rendez-vous de ce soir " et on raccroche.

Le faux bon d'achat, le bonimenteur vous félicite vous venez d'être tiré au sort vous venez de gagner 1000 ou 2000 € en bons d'achat chez Darty, Fnac ou autre, on vous donne un code mais il est urgent de le valider de suite au 08 99

L'appel avec raccrochage immédiat, vous avez peur d'avoir raté un appel important, et le numéro qui s'affiche est un numéro surtaxé, ne rappelez pas un inconnu.

D'autres coups aussi : *Le permis de conduire* "le nombre de points sur votre permis vient d'être mis à jour. Merci de rappeler le 01 78 90 44 90" - *Le faux opérateur téléphonique* "Votre nouvelle carte SIM est arrivée, Merci de rappeler le 08 99 .." - *L'offre d'emploi factice* "Votre candidature a retenu notre attention contactez-nous au 08 .." - *L'absence injustifiée au collègue* "votre enfant ne s'est pas présenté en classe ce matin contactez-nous au 08 99 .." - *Le client bidon* "je viens de voir votre annonce sur le bon coin (ou autre) contactez-nous au 08 99 .."

Les coups tordus des champions de l'esbroufe sont sans limite, comme leur imagination cette liste est incomplète

Bien sûr ce sont des petites escroqueries mais parfois elles peuvent faire exploser votre facture de téléphone. **Notre conseil ne jamais rappeler les numéros "INCONNUS".**

.... à suivre

Sortie à Maintenon et Chartres



Jeudi 19 mai
2016



Nous commencerons cette journée par une visite guidée du Château de Maintenon, magnifique demeure Renaissance.

Nous déjeunerons à Chartres.

Après le déjeuner un petit train viendra nous chercher devant le Restaurant et nous déposera à la Cathédrale pour une visite guidée.

Le transport sera assuré par la Savac, le car prendra en charge les participants à Corbeil vers 7h30, Juvisy vers 8h et Massy vers 8h30.

Prix de cette journée par personne : 74 €

Inscriptions : avant le 23 mars 2016 à l'aide du bulletin d'inscription ci-dessous

BULLETIN D'INSCRIPTION : Sortie Maintenon-Chartres le jeudi 19 mai 2016

NomPrénom.....N°tél.....

Adresse :

e-mail :

Prendra le car à MASSY - JUVISY - CORBEIL (à préciser impérativement)

Versement : x 74€ = €

Envoyer bulletin et chèque (à l'ordre de ANR Essonne) :

ANR Essonne - 18 rue du Général Barrois - 91700 VILLIERS SUR ORGE

La recette de Nicole



Recette facile d'amaretti (petits gâteaux italiens)

Ingrédients : pour une quarantaine d'amaretti

260g de sucre glace

200g de poudre d'amandes

2 blancs d'œufs

1 à 2 cuillerées à café d'arôme d'amande amère (selon les goûts)

Préparation :

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

Dans un saladier mélanger les amandes en poudre avec la moitié des blancs d'œufs. Ajouter peu à peu le sucre glace et le reste des blancs d'œufs (en alternant les deux). Incorporer enfin l'arôme d'amande amère. Mélanger, on doit obtenir une pâte homogène, un peu humide et légèrement collante. Avec les mains un peu mouillées former des boules de la grosseur d'une noix, les poser sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, les saupoudrer légèrement de sucre glace. Les aplatir légèrement avec le dos d'une cuillère à café. Prévoir une certaine distance entre les biscuits.

Cuire dans le four chaud 15 à 17 minutes s'ils sont gros et 10 mn s'ils sont petits (vérifier qu'ils soient encore un peu moelleux). Laisser tiédir sur une grille. Saupoudrer de sucre glace (facultatif).

Les amaretti se conservent deux semaines dans une boîte en fer.

La solidarité de l'ANR 91 en action



Courant décembre, 38 équipages de bénévoles ont sillonné le département pour assurer 340 visites à nos anciens avec quelques friandises.

Par cette action de solidarité, les visiteurs montrent à nos anciens qu'ils ne sont pas oubliés, les témoignages de satisfaction et de remerciements de nos aînés sont leur récompense.

La réunion de bilan s'est tenue début janvier et les participants se projettent déjà à la saison prochaine.