



Le cANaRd

Le bulletin d'information du Groupe 91 de l'Association Nationale de Retraités

Président Fondateur : Guy Fortin †

Sommaire

- page 1
• L'édito...
- page 2
• Activités pédestres
- page 3
• La Solidarité de l'ANR en action
• Infos Adhérents
- page 4
• Assemblée Départementale
- page 5
• Sortie Printanière
« Bienvenue à Guédelon »
• La recette de Nicole
- page 6
• A noter sur vos agendas
Cotisations 2020
- page 7
• Au Cochon Grillé
• Rire
- page 9/11
• Bulletins d'inscriptions



L'édito...

Et voilà, nous venons encore de changer d'année et, les traditions perdurant, je viens vous présenter mes vœux, pour que cette nouvelle année soit meilleure que la précédente.

Certes, il y a un an, j'osais espérer qu'à l'infini du 8 devait succéder quelque chose de vraiment neuf. En effet, la colérocراطية est encore montée d'un cran, et les retraités que nous sommes, restons la cible privilégiée de nos dirigeants, nous laissant on ne peut plus dubitatifs sur l'avenir de nos enfants et petits-enfants.

Je ne vous rappellerai pas toutes les augmentations mises en œuvre, et qui touchent à notre porte-monnaie et à notre mode de vie : on veut nous culpabiliser parce que nous utilisons des véhicules dits polluants, alors qu'il n'y a pas plus polluant que la fabrication des batteries pour véhicules électriques et que l'on ne parle pas de leur difficile destruction. Mais, ne vous inquiétez pas, le prix du carburant monte, et la nouvelle tarification des amendes -salées- et retraits de points est parue au Journal Officiel...

Pour résumer, j'ai bien peur que mes vœux pour 2020 soient vains, et que nous n'en ayons pas fini des déboires (mais je ne suis pas « de vin »), sauf bien sûr si la raison en politique est enfin réhabilitée, et nous permette, à nous, de 3 à 5 fois 20 ans (nous fêterons une centenaire cette année), d'espérer en l'avenir et d'être vainqueurs...sans jeu de mot bien sûr. Ne nous inquiétons cependant pas trop de l'avenir...il arrive bien assez tôt disait Einstein.

Venez nombreux à notre Assemblée Départementale du 19 mars, et que les « jeunes », n'hésitent pas à s'investir pour les 3 fois vingt et plus, que nous sommes.

A très bientôt.

Guy Léchenault



Le cANaRd

Le bulletin d'information du Groupe 91 de l'Association Nationale de Retraités



Randos d'avril à septembre 2020

DATES	RANDONNEES	KM	DIFF	RDV	GPS	PICNIC	GUIDE
Vendredi 3 Avril	GRETZ SUR LOING 77880	10		9h Parking face à l'étang	N 48°18'41'' E 02°48'51''	Non Ou resto	Franck Pauron
Mardi 21 Avril	BOURAY SUR JUINE 91850	17	En 8 	9h parking gymnase le Noyer Courteau 1 rue de Provence	N 48°30'54'' E 02°18'02''	oui	Pierre Fedou
Mardi 28 Avril	MILLY LA FORET 91490	15.5		9h parking de la place Grammont. Près l'église de l'Assomption	N 48°24'10'' E 02°27'58''	oui	Yvon Rolland
Mardi 5 Mai	FONTAINEBLEAU 77300	12		9h parking Du carrefour d'Occident sur la D301. 1.5 Km au sud du Carrefour des gorges de Franchard	N 48°23'38'' E 02°37'47''	Non ou en fin de rando	Francis Suire
Mardi 19 Mai	PROMENADE DECOUVERTE PARISIENNE : DE DENFERT A MONTSOURIS (XIV) Thème : De la Contre- Réforme avec ses congrégations religieuses aux cités d'artistes des années 20 Rendez-vous 9h : sortie du métro place Denfert Rochereau						
Mardi 2 juin	FONTAINEBLEAU 77300 Le cul de chaudron	13		9h Parc de la plaine de Ma- cherin sur la D409 entre Arbonne et Fontainebleau prendre la route du loup direction Isatis	N 48°24'40'' E 02°35'55''	Non Ou en fin de rando	Michel Guyon
Mardi 16 Juin	JOURNEE CHAMPETRE POUR TOUS A VIRY CHATILLON 91 Balade de 6/7 kms le matin suivi d'un barbecue à midi et d'un après-midi ludique Rendez-vous 9 h pour les marcheurs et 11h30 pour les autres participants au parking du « feu de camp » 5 rue du port à Grigny – Inscriptions auprès de Francis au 0683062535 avant le 7 juin Une participation de 10 euros vous sera demandée le jour même pour la logistique LES INFOS COMPLEMENTAIRES SERONT COMMUNIQUEES PAR LE FLASH INFO						
Mardi 30 Juin	FORET DOURDAN 91410	16	En 8 	9h Park carrefour de Ne- mours	N 48°32'43'' E 01°57'39''	oui	Michel Dautriat
Samedi 29 août au Samedi 5 septembre	LA SEMAINE DE RANDONNEES DE L'ANR : LES BORDS DE LOIRE AUTOUR DE DOUE LA FONTAINE (49) CAMP DE BASE : MONTREUIL BELLAY – GROUPE LIMITE A 24 PERSONNES Renseignements et organisation : contacter Francis au 0683062535 à réception						
Jeudi 10 septembre	SAINT SULPICE DE FAVIERES 91910	12		9h parking rue de rochefon- taine	N 48°32'31'' E 02°10'34''	Oui en fin de rando	Francis Suire



Facile	Moyenne	Difficile
--------	---------	-----------

- * Les randonnées se déroulent indifféremment le mardi, jeudi vendredi
- * Confirmer votre présence la veille ou le matin de la randonnée avant 7h30 au 0683062535
- * Certificat médical obligatoire
- * Assurances : voir le site internet de l'ANR 91

La Solidarité de l'ANR 91 en action...

Courant décembre, plus de 40 bénévoles ont sillonné le département pour assurer la traditionnelle visite, avec quelques friandises, aux 254 adhérents âgés de 85 ans et plus, domiciliés dans plus de 70 communes de l'Essonne.

Par cette action de solidarité mise en œuvre depuis près de 25

ans, les visiteurs montrent à nos anciens qu'ils ne sont pas oubliés. Les témoignages de satisfaction, les remerciements et l'accueil des aînés récompensent leur engagement dans cette opération.

Des liens d'amitié se tissent parfois selon des affinités de toutes natures: origine géographique,

passé temps favori, activité ou loisir, entre visiteurs et bénéficiaires. Des relations qui atténuent souvent le poids de l'isolement.

Lors de la réunion de bilan avec le traditionnel repas offert à nos « visiteurs » qui se sont tenus début janvier, les participants se projetaient déjà à la saison prochaine.

J.P Guy

« Lorsque Jean Pierre Guy m'a sollicité pour rejoindre le groupe des bénévoles qui assurent la distribution des colis de fin d'année aux plus anciens membres de notre association je n'avais pas d'idée sur la portée de cette action ni sur l'engagement de chacun. C'est donc un peu par curiosité et sans a priori que j'ai répondu favorablement.

J'ai accompagné Claude Dumont dans sa tournée sur le secteur de Montgeron, Crosne et Vigneux. Que puis-je dire de cette première expérience ? Si le colis a une valeur symbolique il est attendu et il constitue le point de départ d'échanges rares.

J'ai rencontré une dizaine de personnes

très différentes les unes des autres, en plus ou moins bonne santé mais tellement attachantes. Avec chacune d'elles, à des degrés divers, sur des sujets très variés nous avons échangé



sans retenue souvent même surpris de ne pas avoir vu filer le temps.

Cette action est au cœur de l'esprit associatif, ces moments d'échanges sont très importants pour nos aînés.

Et l'avis du novice après cette première tournée !

J'ai passé de très agréables moments émaillés de belles rencontres toutes plus enrichissantes les unes que les autres. Vous l'aurez compris je suis convaincu et je ne saurais qu'encourager les adhérents de l'ANR 91 à donner un peu de temps et de chaleur humaine au profit des aînés de l'association. »

Yves Theillet (Visiteur bénévole)



Ils nous ont rejoints :

MIAGOUX Marie, MIAGOUX Daniel, CHANTELOUP Claude, CHARDON Bernadette, CHARDON Hervé, GEORGES Huguette, FOUCHER Gérard.

Nous souhaitons à ces nouveaux adhérents la bienvenue au sein du Groupe ANR91.

Ils nous ont quittés :

Démissions : PLISSON Jeanne, DOMINIAK Jean-Claude, AUDIN Gérard, AUDIN Isabelle, BIGAUD Dominique, BIGAUD Anne-Marie, BOSC Lucien

Mutations sortantes : CHARLES Ginette

Décès : MULLER Charles, BONNET Lydia.

Nous assurons à leur famille toute notre sympathie et leur adressons nos plus sincères condoléances.



Assemblée Départementale



Le Groupe de l'Essonne a le plaisir de vous
convier à son

Assemblée Départementale

qui se tiendra :

Le jeudi 19 mars 2020

à 9 heures

Salle des fêtes

Avenue de Bonnevaux

91150 Etampes



Horaires :

- 9h00 Café d'accueil
- 9h30 Assemblée Départementale
- 12h30 Apéritif
- 13h00 Repas, Animation musicale, Tirage tombola, après-midi dansant

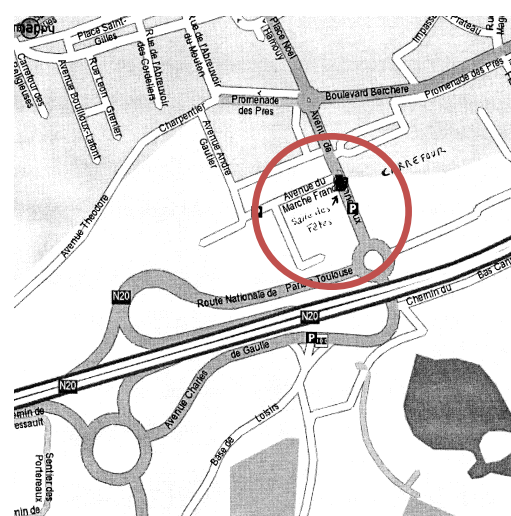
Ordre du jour :

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

Pour se rendre à Etampes via le ramassage de la Savac (car):

Départ : MASSY (gare RER B) 7h15
 JUVISY (rue Maréchal Juin, face Simply) 7h45
 CORBEIL (gare routière)..... 8h00

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



Pour rejoindre Etampes par la route :

- 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



Et comme toutes les années précédentes, l'Assemblée Départementale sera suivie d'un apéritif, d'un repas, d'une animation musicale avec orchestre et sans oublier le traditionnel tirage de notre tombola.

On vous attend nombreux autour de la table et de la piste de danse !!!

Une participation de 40 euros est demandée.

(bulletin d'inscription en page 11 à renvoyer avant le 9 mars 2020)

Le 14 mai 2020, vivez une journée au cœur du Moyen-Âge !

guédelon
Ils bâtissent un château fort

Bienvenue à Guédelon dans l'Yonne où des « ouvriers » bâtissent un château fort du XIII^e siècle et prenez votre temps pour observer leurs gestes, discuter ou pour simplement flâner dans cet espace hors du temps.

A 11 heures 30 visite guidée du château en construction.

Vers 13 heures nous déjeunerons au restaurant

« Le pain sur la planche »

(Apéritif – entrée – plat – fromage – dessert – eau – vin – café)

Les plats seront servis avec différents pains pétris et cuits sur place et réalisés avec des farines de blés anciens, cultivés en agriculture biologique.

Les courageux pourront refaire un petit tour dans le chantier après le repas.

Le transport sera assuré par la SAVAC, le car prendra en charge les participants à :

MASSY, BRETIGNY, JUVISY et CORBEIL (l'horaire précisé ultérieurement)

PRIX DE CETTE JOURNÉE PAR PERSONNE :

67 euros

Inscriptions avant le 30 mars 2020 à l'aide du bulletin d'inscription, en page 9.



Bienvenue à **guédelon**, dans l'Yonne, en Bourgogne, où les ouvriers bâtissent chaque jour, sous les yeux de visiteurs venus des quatre coins du monde, un château fort du XIII^e siècle.

Ils et elles sont **carriers, tailleurs de pierre, maçons, forgerons, charpentiers, bûcherons, cordiers, tuiliers, charretiers...**

Ils transforment et valorisent la pierre, le bois, la terre, présents sur le site et vous livrent les secrets des bâtisseurs du Moyen Âge.

Rencontrez aussi les **vannières** qui tressent l'osier pour former les gros paniers utiles aux transports de matériaux ; découvrez la **teinture de la laine** avec les plantes, la **fabrication des pigments** pour les peintures murales du château...

Guédelon, c'est plus de onze métiers à découvrir sur dix hectares, une quinzaine de pièces du château déjà réalisées ou en cours de construction et à travers lesquelles vous pourrez admirer toute la mise en œuvre des savoir-faire des ouvriers.

Guédelon, c'est aussi la rencontre avec le **meunier** qui vous expliquera le fonctionnement de son moulin hydraulique du Moyen Âge.

guédelon, c'est construire pour comprendre

Que vous choisissiez une visite libre ou une visite guidée, n'oubliez pas de prendre votre temps pour observer les gestes, discuter avec les ouvriers ou pour simplement flâner dans cet espace naturel préservé.

vivez une journée au cœur du moyen âge !

La Recette de Nicole



Le flan au crabe (6 ou 8 personnes)

A faire la veille pour le lendemain

Ingrédients :

- un moule à cake de 27x11x7 cm environ
- 2 boîtes de crabe (marque Nautilus 100% morceaux) poids net égoutté : 242g
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche liquide entière (30%MG)
- 10 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à soupe rase de Maïzena
- ciboulette/persil
- sel, poivre, paprika

1. Préchauffer le four thermostat 6= 180°

2. Préparer le crabe. Retirer le cartilage si besoin et l'émietter après l'avoir bien pressé. Mettre dans un saladier.
3. Battre les œufs en omelette.
4. Ajouter la maïzena, le lait, la crème.
5. Saler, poivrer, ajouter le paprika, le persil et la ciboulette. Incorporer les miettes de crabe
6. Verser dans un moule à cake beurré.
7. Faire cuire au four au bain marie 45 minutes environ.
8. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur. Le démouler sur le plat de service.
9. Servir avec mayonnaise, sauce verte ou coulis de tomate



A noter sur vos agendas...

Tombola

Tirage le jeudi 19 mars 2020 lors de notre Assemblée Départementale.

Il n'est pas trop tard pour participer (merci à ceux qui l'ont déjà fait).

Souscrivez en nous faisant parvenir le bulletin en page 9.



Cotisations

2020



Beaucoup d'entre vous ont réglé leur cotisation et nous les en remercions.

Nous vous rappelons que la cotisation doit être acquittée avant la fin du premier trimestre, elle correspond à l'année civile et son non paiement entraîne la résiliation de certains avantages. **Il ne sera pas fait d'appel individuel.**

Les trésorières seront ravies de recevoir votre chèque avant fin mars, vous éviterez ainsi une lettre de rappel !

Rappel des tarifs de cotisations :

- Couple avec magazine « La Voix de l'ANR » : **35,00 €**
- Individuelle avec magazine « La Voix de l'ANR » : **22,00€**
- Réversion : **13,00 €**



LOTO : le lundi 23 mars à 14h00



Nous sommes maintenant informés de la fermeture définitive du Restaurant de La Poste à Evry. Nous organiserons donc notre traditionnel Loto à Plessis-Pâté (*Réservé à tous nos adhérents ANR*).

Venez nombreux le lundi 23 mars 2020 à 14h. salle
Starmania

Espace Michel Berger

1 place du 8 mai 45

91220 Le PLESSIS-PATE (parking mairie)



Mardi 26 novembre 2019

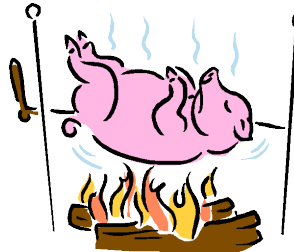


C'est par une pluvieuse et froide journée d'automne que nous avons pris la route vers l'Auberge Grand Maison « Au Cochon Grillé » à MEAUCE en Eure

et Loir.

A notre arrivée nous nous sommes réchauffés autour d'un apéritif accompagné d'un buffet très copieux (le boudin noir était fameux) et d'un feu de cheminée sur lequel cuisait un gros cochon.

Après nous être



régalez de ce cochon nous avons assisté à un spectacle « Madame sans Gêne », une revue transformiste.

Cinquante trois personnes ont participé à cette sortie et sont repartis rassasiés et ravis de ce moment convivial.

A. Cordoba



... et Neurones (réponses en fin de page 11)

1er Problème : L'assassinat en auto.

Vous trouvez une personne morte dans une automobile ; manifestement, elle a été assassinée, car elle a plusieurs balles de revolver dans le corps. Le revolver du crime se trouve juste à côté de l'automobile. Toutes les portes étaient fermées et verrouillées et toutes les vitres levées au moment du crime. L'assassin n'a pu entrer à l'intérieur. Il n'y a aucun trou dans la tôle, ni dans les vitres.

Comment le meurtrier a-t-il pu commettre son crime ?

2ème problème : L'ascenseur de l'année

Dans un nouvel édifice, les propriétaires ont décidé de nommer les étages comme suit : Janvier pour le rez-de-chaussée, Février pour le premier, Mars pour le second et ainsi de suite jusqu'à Décembre. Curieusement l'édifice de 11 étages compte 365 employés, dont 52 directeurs, assistés de 7 chefs de divisions.

Sachant tout cela, comment appellent-ils leur ascenseur ?



3ème problème : Téléphone

Dans une ville de 500 habitants, il y a 5 des habitants qui ont un numéro de téléphone confidentiel. En choisissant 100 noms au hasard dans l'annuaire téléphonique, combien de ces personnes en moyenne auraient un numéro confidentiel ?

Bulletins d'inscriptions

Bienvenue à Guédelon (Sortie Printanière du 14 mai 2020)

BULLETIN D'INSCRIPTION : avant le 30 mars 2020

Nom :Prénom :Tél portable :.....

Adresse :

Email :

Prendra (ont) le car à MASSY - BRETIGNY - JUVISY - CORBEIL

(à préciser impérativement)

Versement : x 67 euros =euros

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

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

Tombola 2020

BULLETIN DE SOUSCRIPTION A LA TOMBOLA 2020

Nom.....Prénom.....Tél.....

Adresse.....

Billet(s) :x 2 € =€

Carnet(s) :x 20 € =€

Transmettre ce bulletin **et** votre chèque libellé à l'ordre de ANR Essonne à :

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

Bulletins d'inscriptions

Assemblée Départementale du 19 mars 2020 (avant le 9 mars 2020)

BULLETIN D'INSCRIPTION A L'ASSEMBLEE DEPARTEMENTALE DU 19 mars 2020

Nom :

Prénom :



Email :

Adresse :

Participera (ont) (1) :

A l'Assemblée Départementale

A l'Assemblée Départementale et au repas

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 Groupe 91**
à l'adresse suivante : **18 rue du Général Barrois 91700 VILLIERS SUR ORGE**
(avant le 9 mars 2020)

(1) Barrer la mention inutile

Alors vos neurones ?

Solution aux problèmes

C'est bête hein, ça énerve hein !!!

3 - Aucun (pas de numéro confidentiel dans l'annuaire)

2 - Ils appuient sur le bouton

1 - La voiture est une décapotable